Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

PATANJAL YOGA PARAIJAT 1981 G.K.V

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
111492

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

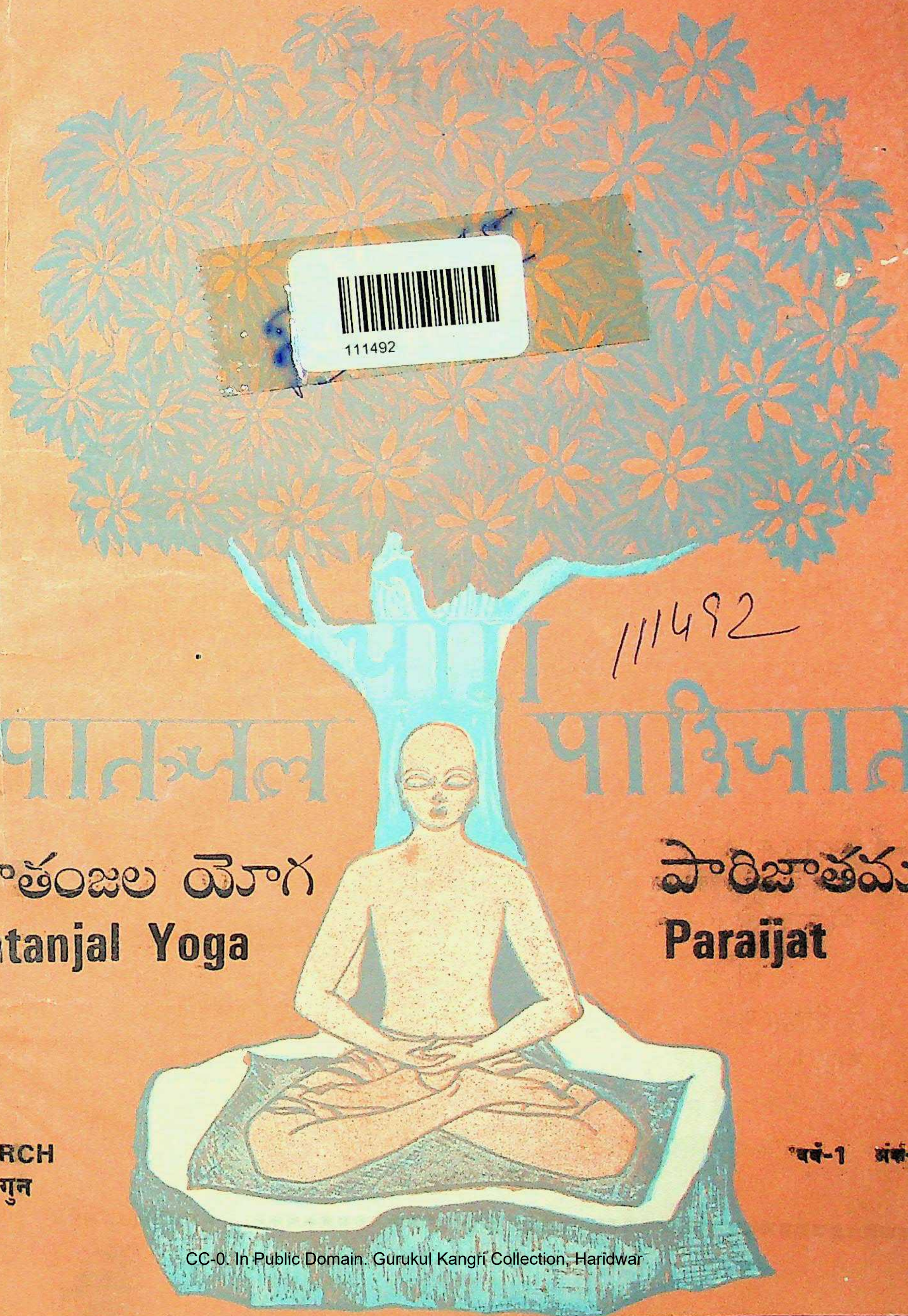
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

111492



111492

पातञ्जल पारिजात

పాతంజల యోగ పారిజాతము

Patanjal Yoga Paraijat

MARCH
फागुन

वर्ष-1 अंक-3

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिवरात्रि

५-३-८१ – आज शिवरात्रि है। योगियों का पर्व है। महाराज शिव हिमालय के राजा थे। पार्वती उनकी रानी थी। दोनों ने हिमालय के सर्वोच्च हिम शिखर पर तप किया। योग साधा। उन के नाम से ही उस का गौरींशंकर शिखर नाम पडा। उस शिखर की आकृति लिङ्ग जैसी है। वह उन का चिह्न बना। सब योग मन्दिर शिवालय कहे जाने लगे। मन्दिरों में योगी अभ्यास करते। समाधि निरत रहते। जनता दर्शन कर मौन परिक्रमा कर चली जाती। योग युग समाप्त हुआ, उन मन्दिरों में शिवलिङ्ग कीं स्थापना हुई। परिक्रमा वही चलती रही। शिवरात्रि में महाराज शिव का पूजन चला। नगर नगर में महाराज शिव का पूजन होने लगा। व्रत उसी योग का अवशेष है। योग को–ध्यान योग को लोग भूल गये।

टंकारा में शिवरात्रि आयी। ब्रह्मचारी दयानन्द ने सच्चे शिवलिंग की खोज संकल्प किया– जब उन्हें शिवलिंग को चूहों से अपवित्र किया जाना देखा। घटना से दयानन्द को बोध हुआ। सच्चे शिव को जानने के लियें दयानन्द सच्चे योग की खोज में लगे। कैलाश तक पहुचे। सच्चे योगी योगेश्वर बने। सच्चे शिव-परेश को जानने के लियें आर्य समाज की स्थापना की।

चेतो ! आर्यो चेतो ! गुरु दयानन्द के अनुयायी बनो। परमात्मा के साक्षात् के लिये योग में लगने व्रत लो। शिवरात्रि को उजागर करो। जीवन का कल्याण होगा।

गिने जाये मुमकिन है सहरा के जर्रें, समुद्र के कतरे, फलक के तारे।
मगर तेरे एहसान दयानन्द स्वामी, है कैसे सम्भव गिने जायें सारे ।।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाठकों की प्रतिक्रिया

❊ 'पत्रिका उत्तम बन पडी है। इस प्रयास के लिए आप को हार्दिक वर्धापन की अञ्जलि भेजती हूं।

पत्रिका अत्यन्त रोचक है। हर स्तर के व्यक्तियों के लिए सार गर्भित है। नियम से निकलेगी तो अवश्य ही जन कल्याण होगा।'

— कुसुम विद्यारत्न एम. ए. शास्त्री
प्राध्यापिका, लेडी श्रीराम कालेज — दिल्ली

○ ऐसे मासिक पत्र की नितांत आवश्यकता थी, अतएव इस सराहनीय कार्य के लिये इसके संचालकों की जितनी भी प्रशंसा की जाय थोडी है।

— रामनिवास आर्योपदेशक — इलाहाबाद

❊ 'आज कल तो सब लोग योग विद्या पर खूब प्रचार कर रहे हैं और महेश योगी द्वारा योग संस्थान का खूब प्रचार है। असली योग क्या है इसका पता नहीं चल पाता। इसके अतिरिक्त हमारे समाज के कार्यकर्ता भी जरा सा ज्ञान पुस्तकों से पढकर अपने नाम के आगे योगाचार्य जोड कर आर्य समाज की वेदी से इसी प्रकार कर रहे हैं। आप के द्वारा प्रकाशित होनेवाली पत्रिका से ठीक ज्ञान प्राप्त होगा ऐसी आशा है।'

— आनन्द स्वरूप चावला — उप प्रधान
आर्य प्रतिनिधी सभा मध्यप्रदेश

○ 'अंक आदि से अन्त तक पढा। योग के बारे में जो लेख लिखे गये हैं, बहुत उच्च कोटि के हैं।

— वेणीभाई आर्य — बडोदरा गुजरात

○ 'पातञ्जल योग पारिजात' सुन्दर एवं हृदयग्राही है।

— कन्हैयालाल अग्रवाल, झांसी

"श्रीमान् जी ! पत्रिका भेज रहा हूं। ऋषि ध्यान योगी थे। ध्यान की जानकारी अभ्यास और विशुद्ध ध्यान योग के प्रचार के लिये ग्राहक बनिये, बनाइये।

— सच्चिदानन्द योगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❊ 'आप एक सामयिक कार्य कर रहे हैं। महर्षि ने प्रत्येक गृहस्थ को योगाभ्यास के माध्यम से प्रभुदर्शन का उपदेश किया है। किन्तु इस का क्रियात्मक स्वरूप लोगों के सामने प्रकट नहीं हो पा रहा है। दक्षिण से आप इस प्रकार का कार्य कर रहे हैं। प्रभु आप को यश दें। सफलता दें।'

— प्रधान आ. स. गंजीपुरा
२६-१-८१ जबलपुर

❊ 'पारिजात को ध्यान से देखा और इसे आकर्षक व उपयोगी पाया। निर्मला जी को इस पत्रिका पर किये श्रम के लिए बधाई और शुभकामनायें।

— डा॰ वेदव्रत, दिल्ली युनिर्वसिटि

○ पत्र में प्रकाशित सामग्री मौलिक और उपयोगी है। आर्य समाज की ओर से २५१ रुपये का चैक भेज रहे हैं।

३-२-८१ — विमलचन्द्र विमलेश, मन्त्री

'चैक के लिए आशी: तथा परिवार की ओर से धन्यवाद।'

❊ 'यदि अंग्रेजी और तेलुगु के लेखों के स्थान पर हिन्दी में ही और कुछ और पठनीय सामग्री हो तो अधिक अच्छा रहेगा।

'निस्सन्देह राष्ट्रभाषा का महत्व बढेगा। पर फिर योग का प्रचार आन्ध्रा तथा दक्षिण के भाइयों में न हो सकेगा। हम योग का प्रचार प्रसार चाहते हैं।'

वैदिक उपदेशक विद्यालय के लिए आवश्यकता —

कलकत्ते में वैदिक उपदेशक विद्यालय में वानप्रस्थी या संन्यासी आचार्य की आवश्यकता है। जो वानप्रस्थी और साधु संन्यासी को भी शिक्षित कर के प्रचारार्थ तैयार कर सके। प्रथम पत्र–व्यवहार करे। भोजन तथा वस्त्र की व्यवस्था मिलेगी।

— पुष्कर लाल आर्य
१२१ कोटन स्ट्रीट, कलकत्ता–७.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सच्चिदानन्द योग मिशन तथा पातञ्जल योगसाधक समाज का मासिक मुखपत्र

पातञ्जल योग पारिजात

लक्ष्य–लुप्त आर्ष योग पद्धति का प्रचार, प्रसार और प्रकाशन करना।

अङ्क : ३ । मार्च 1981 मास फाल्गुन – संवत् २०३७ । वर्ष : १

ओ३म्

भगवती श्रुति

ध्यान योग से सुख को बढाओ—

ब्रह्म च क्षत्रंच विशश्च त्विषिश्च
यशश्च वर्चश्च द्रविणंच ॥ अथर्ववेद कां० १२ मं- ८

भावार्थ :– ('ब्रह्म च) सबसे उत्तम विद्या विवेकज्ञान और श्रेष्ठ कर्म योगाभ्यास करनेवालों को ही ब्राह्मण योगी बनने का अधिकार है, उनसे विद्या-आत्मा–परमात्मा के ज्ञान का प्रचार कराना और उन लोगों को भी चाहिये कि विवेक ज्ञान में ही सदा तत्पर रहें। (क्षत्रं च) अर्थात् सब काम में चतुरता, शूरवीरपन, धीरज, वीर पुरुषों से युक्त सेना का रखना दुष्टों को दण्ड देना और श्रेष्ठों योगियों का पालन करना इत्यादि गुणों के बढाने वाले पुरुष क्षत्रिय बनें। (राष्ट्रं च) श्रेष्ठ योगी पुरुषों की सभा को अच्छे नियमों व सब सुखों से युक्त करना, और उत्तम गुण सहित हो के सब कामों को सदा सिद्ध करना। (विशश्च) वैश्य आदि वर्णो के ईमानदारी से पूर्ण व्यापार आदि व्यवहारों के लिए भूगोल के बीच में जाने आने का प्रबंध करना और उनकी अच्छी रीति से रक्षा करना जिससे योग तथा धनादि पदार्थों की संसार में वृद्धि हो। (त्विषिश्च) सब मनुष्यों में सब दिन विद्यामय सत्य गुणों ही का प्रकाश करना चाहिये (यशश्च) योग आदि उत्तम कामों से भूगोल में श्रेष्ठ कीर्ति को बढाना चाहिये। (वर्चश्च) सत्य विद्याओं के प्रचार के लिये अनेक पाठशालाओं में पुत्र और कन्याओं को अच्छी रीति से आर्ष ग्रन्थों के पढने पढाने का प्रचार सदा बढाते जाना चाहिये। (द्रविणं च) सब मनुष्यों को उचित है कि पूर्वोक्त धर्मसे अप्राप्त सत् पदार्थों की प्राप्ति की इच्छा से सदा पुरुषार्थ करें, प्राप्त पदार्थों की रक्षा यथावत करें। रक्षा किये पदार्थों की सदा बढती करें और योग विद्या के प्रचार आदि कामों में बढे हुये धन आदि पदार्थो का खर्च यथावत् करना चाहिये। इस चार प्रकार के पुरुषार्थ से धनधान्य तथा ध्यान योग को बढाके सुखको सदा बढाते जाओ।'

– पुष्कर लाल आर्य, राष्ट्र सेवक
वैद्य नेत्रपाल वानप्रस्थी, कलकत्ता–७.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पथ प्रदर्शक (Preceptor and Guide)
सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी
संपादक :
ब्र. निर्मला योग भारती
संपादक मण्डल :
डा. वेदव्रत, 'आलोक' देहली युनिवर्सिटी
डा. नरेशकुमार ब्रह्मचारी M.A. Ph. D. Litt. (Asst Director of Yoga) (Govt of India)
एस. किशनराव B.Sc.
के. सुदर्शन एम्. ए. (वेद, भारतीय संस्कृति पुरातत्व)
डा. ब्र. योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम. ए. आचार्य
व्यवस्थापक :
डा. प्रमोदचन्द्र शर्मा, एम.ए. आयुर्वेदाचार्य
मुद्रक, प्रकाशक, :
ब्र. निर्मला योग भारती
21-1-469 पो. जुम्मेरी, हैदराबाद-500002.

मासिक-पत्र मूल्य .... १-५० एक प्रति
वार्षिक मूल्य १५/-
आजीवन २००/-
संरक्षक ५००/-
कुबेरदानी .... १०००/- से अधिक

प्रधान कार्यालय :
3-4-230, काचीगुडा, हैदराबाद-27

शाखा कार्यालय :
विश्वधारा एम. ए. एम. लिट
1595, हरध्यानसिंह रोड
करौल बाग, नई दिल्ली-110005

श्री महात्मा कल्याण स्वरूप
योगधाम-ज्वालापुर-249407.
सहारनपुर-(उ. प्र.)

परामर्शदातृ मण्डल :- १. श्री. बी. एन. चौबे, वरिष्ठ अधिवक्ता, उच्चतम न्यायालय
२. श्री. वन्देमातरम् रामचन्द्रराव ३. एम. माणिकराव मिनिस्टर
४. श्री. पी. सत्यनारायण जौहरी ५. एम. चन्द्रशेखर

आन्तरम्

पाठकों की प्रतिक्रिया १
भगवती श्रुति ३
योग वीणा ५
दिव्यवाणी ७
ओ३म्-देव दर्शन की उपासना ११
'जिन खोया तिन पाइयां' १३
कल्याण न जाने कब होगा १४
आप के प्रश्न ? हमारा समाधान १५
Mis-Conception 17
The Ancient Method of Meditation 20
భోగే రోగ భయం రాజ భర్తృహరి 22

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग वीणा

धन्य है ऐसी संस्कृति जिस ने भयावह भवसागर को पार कराने वाली ब्रह्मविद्या की रक्षा की। धन्य है ऐसी मातृभूमि जिसने ब्रह्मज्ञानियों को सदा जन्म दिया।

इस संस्कृति ने असंख्य चोटें खाई, असंख्य आन्धी और तूफानों से अपने को तो कष्ट दिया परन्तु इस परमपवित्र ब्रह्मविद्या को अपने गर्भ में धारण करके उसकी रक्षा की।

इस हरीभरी हरियाली की हरी साडी पहने, नखशिखपर्यन्त सुवर्ण रत्न मण्डित, सप्त ऐश्वर्यों के झूले में आनन्द मग्न होकर झूलने वाली, वेद श्रुति की स्वर की मधुरिमा में भावविभोर होकर मधुर गान गानेवाली कोकिलकंठा, विद्या में सरस्वती, धन और संपत्ति में लक्ष्मी और शक्ति में भगवती काली है, जिनके कर कमलों की चुडियों की छन-छन और पाद पद्मों में सुशोभित घुंघुरुओं की झुन-झुन से सारी कलायें उद्बुद्ध हो कर कला के शिखर पर पहुंच गईं थीं, जिनके तप और दान के तेज से आलोकित मुख कांति को देखकर दिनकर भी लज्जित हो उठा, ऐसी परम पवित्र सौन्दर्य की आभा से सारे विश्व को प्रकाशित करनेवाली इस भगवती भारत मां को देखकर किसका मन नहीं लुभाया।

तुर्क, ग्रीक, फ्रेंच, डच, युरोप सभी ने इस देवी की सम्पत्ति को नष्ट करने के लिए अपनी पूरी शक्ति का प्रयोग किया।

इस माँ की सब सम्पत्ति को तो कुटिल नीति से, विश्वासघात से छीन लिया परन्तु जो इस माँ की वास्तविक सम्पत्ति-आत्मा-पराविद्या है उसको छू नहीं सके। बहुत यत्न किये, सारे ग्रन्थों को हमाम की भट्टी में झांका, सारी विद्या के रूप को परिवर्तन किया, साधु, संन्यासी, पंडित, ब्राह्मणों को मुंह पर तोबडे चढा चढाकर सताया, परंतु जैसे जंगली गौएं अपने अपने बछडे को सिंह आदि क्रूर हिंस्रक जन्तुओं से भी लडकर बचा लेती हैं, ऐसे ही इस माँ ने परा विद्या को बचाया।

महाभारत के युद्ध से ही इस माँ की आधी सम्पत्ति की क्षति हो गई थी। तुर्क ने आकर इस विशाल, निष्कपट, सरल हृदयवाली भारत माँ पर क्या क्या आघात नहीं किये। जो घर की लाज, माँ का हृदय, देश की शोभा, बहिन-बेटियां हैं उन्हीं के सम्मान पर हमला किया। ग्रीक के सिकन्दर ने हजारों वीरों की आहुति दी, युरोप ने तो कोई कसर नहीं छोडी- इस देश का सर्वनाश करने में, यहां तक कि इस देश की प्राण संस्कृति को ही समाप्त कर दिया। आज अंग्रेज नहीं है परन्तु अंग्रेजियत् तो लोगों की रग रग में भर गयी है। इन्हीं की कृपा है कि आज भारत की नादान जनता अपनी भाषा अपनी वेशभूषा को अपनाने में ही अपमान मानती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंग्रेजी में बात करना एक ऐसा वरदान हो गया है कि जिसको अपनाकर लोग गर्व का अनुभव करते हैं जैसे देवलोक की अमृतवाणी को पा गये हैं ।

आज संस्कृत भाषा में लिखे महान विज्ञान से भरे पुस्तक पुस्तकालय में करहा रहे हैं । उनकी आवाज केवल दीमक तक ही पहुंच पाती है, इसलिए वे ही उसको अपना रहे हैं परन्तु इन अंग्रेजों के छाप लगे हुए भारत वासियों को तो उस ओर ध्यान ही नहीं जा पाता । इतना अपमान किसी देश की भाषा का संस्कृति का नहीं हुआ होगा; परन्तु उस मातृशक्ति, उन महान् पुत्रों के चरणों में नत मस्तक होकर हजारों प्रणाम, जिन्होंने ऐसी कठिनाइयों में भी इस राहु के ग्राह से ऐसी परम पुनीत विद्या की रक्षा की ।

इस विद्या में ऐसी कौनसीं शक्ति है जिसने इतनी कठिनाइयों में भी इसे बचा लिया यदि दुनिया के सारे महल, सभी आवश्यकतायें, जितने भी सुख देनेवाली वस्तुयें सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाये तो भी दुःख की बात नहीं है, क्योंकि यह सब अतयिय, अशाश्वत, क्षणिक हैं; परन्तु जिस विद्या से नित्य, शाश्वत. अपार-आनन्द स्वरूप परमात्मा का दर्शन होता है जिससे इस जन्म मरण का चक्र समाप्त होता है उससे बडी और श्रेष्ठ विद्या और कौनसी हो सकती है ।

तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरा–
स्तेषां सुखं शाष्श्वतं नेतरेषाम् ।। कण्ठ २-२-१२ ।।

जो धीर गम्भीर विद्वान् योगीजन उस परब्रह्म का आत्मा में विराजमान का साक्षात् कर लेते हैं वे ही नित्य सदातन सुख का उपभोग करते हैं । संसार में फंसों को वह सुख कहां ।

श्रवणायापि बहुभिर्यो न लभ्य: श्रुण्वन्तोऽपि बह्वोयन्नविद्यु: ।
आश्चर्य्यो वक्ता कुशलोऽस्य लब्धाऽश्चर्योज्ञाता कुशलानुशिष्ट: ।।७।। कठ. १-२-७

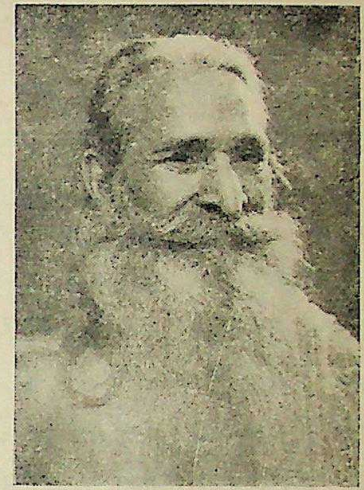
जो आत्मा बहुतों को सुनने के लिए भी नहीं मिलता है और सुनते हुये भी जो आत्मा को नहीं जानते हैं वे अभागे हैं । और उनका आत्मा असंस्कृत है, उस आत्मा को कहनेवाला अनेकों में कोई अद्भुत व्यक्ति होता है । इस आत्मा के बारे में सुनकर भी अनेकों में कोई आत्मज्ञान को प्राप्त करने वाला निपुण आत्मा होता है । किसी कुशल निपुण आचार्य के अनुशासन किये जाने पर भी जाननेवाला कोई कोई होता है ।

ऐसी परमगुह्य आत्माओं को शुद्ध करनेवाली विद्या आज भारत में हम पा सक रहे हैं । यह हमारा पुण्यों का फल है । आज तक इस परम्परा को सुरक्षित रखने के लिए जितनी आत्माओं ने अपने आपको बली चढाया, उन सब को हृदयपूर्वक श्रद्धांजलि अर्पण करते हैं । और आज के भारत वासियों से अपने इस देश का महत्व जानने के लिए प्रयत्न करो ऐसी प्रार्थना करते हैं ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग साधना की नकलें ।



सर्वश्री सच्चिदानन्द योगी स्वामी

असली साधना :

आत्मा चेतन है। ज्ञान है । मन जड है। बेजान बेज्ञान । बालू का कण बेजान है। ऐसा ही छोटा सा कण मन भी जड है। आंख में कण गिर जाये तो आंख से नहीं दिखता । कान में कण भर जाये तो कान से सुनता नहीं । हाथी की सूण्ड में छोटी सी चेन्टी घुस जाये तो चिंघाड चिंघाड कर मर जाता है । छोटी सी धूल कण फेफडे में घुस जाये तो जीवन समाप्त । यह कण भयावह है ।

चेतन आत्मा में मन का कण तो नहीं घुसता । क्योंकि आत्मा कण से, परमाणु से भी सूक्ष्म है । पर आत्मा मन के चक्कर में पड जाती है । जो मन चाहता है वही करती है । बुद्धि कहती है नशा बुरा है । यह नशा बुद्धि को बिगाड देता है । मदहोश आदमी को गन्दी नाली में पडे देख बुद्धि क्षण भर के लिए उस से घृणा करती है । पर अपने सामने नशा आ जाये तो अभ्यास के व्यसन से उस में फंस जाती है । यही आत्मा की स्थिति है । आत्मा चेतन है, वही जानने वाला है । मन जड है, जानता नहीं, आंख देखती है ऐनक नहीं । पर रोगी आंख समझती है- ऐनक ही देखती है । ऐसे ही आत्मा अपनी चेतना को मन की चेतना मान बैठता है । साइकिल चालक साइकिल को चलाता है पर समझता है साइकिल मुझे ले जा रही है । आत्मा मन के धोखे में पड जाता है । नये पुराने कर्मों के कारण अपने को भूल जाता है । यही बन्धन है । संसार एक कारागार है । मन ही आत्मा को संसार के कारागार में डालता है ।

बालक जन्मता है । रोता है । कुछ भी नहीं चाटता । मां का दूध भी नहीं पीता । शहद चटाया जाता है । वह मुंह बिगाडता है, इस की परवाह न कर उसे फिर शहद चटाया जाता है । बार बार चटाया जाता है उसको अभ्यास हो जाता है, उसे पसंद करने लगता है । मुंह को मिर्च लगा दो तो बुरी तरह रोता है । कोई नमक मसाला नहीं खाता है । बडा होता है । सब प्रेम करनेवालों को जो खाता देखता है, उसे ही स्वाद न लगने पर भी खाने लगता है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चेतन आत्मा अब मन के चक्कर में पड गया। जो नहीं खाता था खाने लगा। जो नहीं सूंघता था सूंघने लगा। जो नहीं छूता था छूने लगा। जो नही सुनता था सुनने लगा। जो नहीं बोलता था बोलने लगा, जो नहीं करता था करने लगा। संसार को नहीं जानता था जानने लगा। नहीं पढता था स्कूल नहीं जाता था पढने लगा। पहले घृणा थी अब मजा आने लगा। संसार में फंसने लगा, संसार में फंसे मां बाप भी खुश होने लगे। अच्छा पंछी फंसाया।

यह सब जेल खाने के काम थे। कर्मों के अनुसार परिवार मिला। सब व्यक्ति साधत सम्पन्न घरों में उत्पन्न नहीं हुए। कंगाल से कंगाल, अमीर से अमीर घर में भी उत्पन्न हुए। सब जेलखाने हैं। कोई श्रेणी किसी की हो चाहे **A B C D** या स्पेशल क्लास है सब जेलखाने। आत्मा का स्वभाव है जहां वह रहे संतुष्ट हो जाता है। दूसरों की देखा देखी संघर्ष में पड पड जाता है। राग, द्वेष, मोह, माया का विस्तार होने लगता है, इस में फंसे सब दुःखी हैं। दूसरों को सुखी समझ उस में फंसे रहते हैं। इस घुटन से इस दुःख के सागर से कैसे पार हो। नहीं तो आवागमन का चक्कर चलता रहेगा।

इस का एक ही उपाय है, मन के चक्कर से छूटा जाये। मन को समाप्त कर दिया जाये मन शत्रु मर गया तो आत्मा निर्द्वन्द्व हो सकता है। हम कैवल्य प्राप्त कर सकते हैं, मुक्त हो सकते हैं।

मन के चक्कर में डालने वाला हमारा अज्ञान है, अविद्या है। आत्मा न खाता है, न पीता है, न कपडे पहनता है। न बडे बडे आलीशान भवनों में रहता है। वह तो बहुत छोटा सा अजर अमर है। इस देह रूपी कैद में डाल दिया गया हैं। यह इसे और इस के उपकरणों को आत्मा मान बैठा है। शरीर को मैं कहता है, यह उस का अज्ञान है धन, दौलत, महल, माडी, माता, पिता, बेटा, बेटी, सगे-सम्बन्धियों को आपा मान बैठा है, उनके दुःख से दुःखी और सुख से सुखी होता है। मकान, शहर न साथ आये न साथ जायेंगे। यह शरीर भी यहीं रह जाएगा। इस शरीर की सुन्दरता पर हम मोहित हैं पर यह तो गन्दगी का सुन्दर पैक किया हुआ पुलिन्दा मात्र है। मल, मूत्र मज्जा, मांस, रुधिर, पसीना हड्डीसे भरा है। रोम रोम से पसीना चूता है। बदबू से भरा, मुंह से कफ, नाक से बलगम, आंख से ढीड, कान से घूघू, सब ही दुर्गन्ध से भरे हैं, कभी किसी काम में नहीं आते। फिर फिर भी धोकर, गुलेल, फुलेल, इतर हेसलीन, वैसलीन क्रीम लगाकर इसे सुगन्धित बनाने की धारणा बनाये हैं। दुर्गन्ध सुगन्ध में परिवर्तित नहीं हो सकती।

कमाना दुःख। खर्च करना दुःख। जोडना दुःख। नष्ट हो जाए तो दुःख। बच्चे पैदा करना दुःख! सुकरात ने एक बच्चा पैदा किया तो आधा पुस्तकालय भूल गया। हमारी क्या गति? भगवान जाने पर हम इसे सुख मान बैठे हैं। आत्मा का पता ही नहीं। शरीर को, घर को, संसार को, मन को न जाने किस किस जड को आपा मान बैठे हैं। आत्मा का पता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं चला तो बुद्धि को ही आत्मा मान बैठे हैं। बुद्धि तो प्रकृति का महत् है। इन अनात्म पदार्थों को संग्रह करने का राग हो गया है। क्यों कि भूल से अज्ञान से हम उन में सुख मान बैठे हैं। वास्तविक सुख नहीं मिला तो काल्पनिक सुख को ही घड लिया। उस से मोह कर बैठे। किसीने दु:ख दे दिया तो उस से द्वेष कर बैठे। आत्मा को कुछ चाहिये नहीं फिर लोभ कैसा। आत्मा से कुछ अलग नहीं होता वह नित्य है फिर द्वेष क्यों? आत्मा कभी मरता नहीं फिर मौत से क्या डर?

यह सच्चाई है पर अविद्या के कारण हम इन पांचों क्लेशों में फंसे हैं। यह सब कर्मों का खेल है। ऐसा मान कर कुछ करने के लिये तत्पर नहीं होते। साधारण लोगों के लिये कर्मों से बन्धन होता है। पर हर समय परमात्मा के ध्यान में लगे रहने से वे कर्म फल देने में असमर्थ हो जाते हैं। चने को या किसी अन्न को भून दिया जाये तो वह फिर उगता नहीं। यदि खत्ती में अन्न पडा पडा सड जाये तो भी उगाने का काम नहीं देता। खाद बन जाता है। मिट्टी बन जाता है। इस प्रकार सब काम छोड देने पर और केवल भगवान् के एक मात्र नाम ओं का अखण्ड जाप सदा करते रहने से कर्म दग्ध हो जाते हैं। शरत यही है कि जाप के बीच में मन कहीं जावे नहीं। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिये ही अष्टाङ्ग की साधना करनी होती है। यह है प्राचीन वास्तविक योग साधना।

नकली योग साधनायें :- बहुत चल पडी हैं। जब प्राचीन साहित्य भट्टियों का ईन्धन बना दिया गया तब बहुत ही आधुनिक योग में हठयोग की प्रक्रिया चालू हुई। उस में ५४ आसन, २० प्रकार के प्राणायाम, नेति, धौति, बस्ति, गजकरणी, कपालभाति, कुण्डलिनी जागरण, महामुद्रा, महावेध, महाबन्ध, खेचरी मुद्रा, वज्रोली, सहजौली, अमरौली, शक्तिचालन, आदि क्रियायें योग नाम से प्रसिद्ध की गयीं। आज भी कुण्डलिनी जागरण का महान् प्रचार हो रहा है। पर पाठक देखेंगे इन का ध्यान योग से दूर का भी संबंध नहीं। जो संसार में विषय वासना में रत हैं वे थोडे काल तक बैठने के लिये विवश हो जाते हैं, उस से किसी भी वास्तविक सांसारिक पदार्थ का भी साक्षात् करने की बात तो वहां निराश्रय है। कुछ भी मानने से तथ्य का साक्षात्कार नहीं होता। कुछ न कुछ तो सब मानते ही हैं। हां इस ढोंग में योग का बहाना भी हो जाता है। घर गृहस्थ और संसार का भी धन्धा चलता रहता है। गुरुओं को मोटी मोटी दक्षिणा भेंट कर चेले अपने आपको कृतकृत्य मान बैठते हैं। इन्होंने गुरुओं के भी नाना भेद बना लिये हैं जिन से कोई मतलब हल नहीं होता है। ऐसा है यह कुण्डलिनी जागरण योग।

आज कल योग धन से बिक रहा है। गुरु लोग हजारपतियों लखपतियों से थोडा थोडा पैसा बटोर करोडपति और अरबपति बन बैठे हैं। सांसारिक सेठ भी करोडपति बहुत हैं। यदि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रुपया-माया ही योग है तो वे भी योगी हैं। माया का और योग का मेल नहीं। माया छूटेगी तभी योग होगा– भगवान् से मिलन होगा।

किसी के मत में कूदना फांदना, थक कर बेहोश हो जाना हीं योग है। यह तो योग की नकल भी नहीं। शकल शानदार, फोटो शानदार, भाषा लच्छेदार बस लोग उसे ही योग मानने वाले भी हैं। अधिकतर विदेशी उनके चंगल में फंसते है क्योंकि उन्होंने कभी शास्त्रीय योग को पढा नहीं सुना नहीं।

भावातीत ध्यान पद्धति निराली है। केवल मिनट २० तक ध्यान करना। किसी गुरु प्रदत्त अक्षर का जाप करना। शरीर के वेग से इधर उधर घूमने लगे तो आकाशगमन हो गया। युरोप के योगानिभिज्ञ लोगों ने समझा लोकान्तर में जाना, चांद में जाना वैज्ञानिक ढंग से बहुत महंगा पडता है। यहां कुछ रुपया दे दें, लोकान्तर में रहने का शायद मकान भी बन जाये। योरपवाले दिनरात अर्थ कमाने में व्यस्त रहते हैं। उनके मस्तिष्क को थोडा विश्राम मिल गया। जादू चल गया। वे योगी बन गये। वर्लड गव्हर्नमेंट बन गयी। बस योग जगत् बन गया। मजदूर भी ध्यान करने लगे। आधा टाइम योग, मजदूरी पूरी इस से अधिक योग का प्रचार और प्रलोभन क्या हो सकता है। संस्कृत प्रोफेसरों को अपनी हां में हां मिलाने पर पुष्कर धन दिया जाने लगा। किसी भी दर्शन का अध्ययन कर भावातीत ध्यान योग की व्याख्या करो। ५०० मासिक पांच वर्ष तक प्राप्त करो। कितना सुगम योगी बनने का और धन कमाने का मार्ग। आरम्भ में वर्णित योग की एक भी प्रक्रिया नहीं। न आसन न प्राणायाम। गद्दों पर उछलना योग हो गया। धन्य है ऐसा योग का धन्धा। भगवान् पातञ्जलि और व्यास कैसे आंसू बहाते होंगे।

'सम्भोग से समाधि' भी इस युग का एक नया करिश्मा है। जो वाममार्गियों को भी नहीं सूझा। कुण्डली जागरण भी पीछे रह गया। यह तो योग साधना की नकल भी नहीं। गुरु के गीत गाओ। चित्रों से उडी झडती है। हो गया महान् योग सीरडी कें बाबा के अवतार जो है।

योगदर्शन की साधना व्यक्ति की साधना है। हम समष्टि साधना सफल कर रहे हैं। हमारे मुक्त होते ही सारा संसार मुक्त हो जाएगा। संसार वहीं पडा है। और नीचे धंस गया है। यह है पाण्डिचरी की साधना। ऐसे ही विपश्यना आदि व्यर्थ साधनायें हैं।

इन पद्धतियों की पातञ्जल योग साधना से कोई अनुरूपता नहीं। अत: साधक सावधान हो दृढता के साथ प्राचीन योग मार्ग पर आरूढ रहे। इन मार्गों से आज की नवीन कल्पनाओं से योग की कोई सिद्धि प्राप्त होने वाली नहीं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्-देव दर्शन की उपासना (२)

लेखकः— जगद्गुरु भगवान् आद्य शङ्कराचार्य महाराज

सत्य के परिपालन से आत्मा के शुद्ध हो जाने पर आत्मा में परमात्मा गृहीत होता है। जो वाणी सब भूतों की भलाई करे, प्रत्येक प्राणी के हित को सोच कर बोली जावे वह वाणी सत्य है। स्मृति में भी कहा है- 'सब भूतों का हित करने वाली वाणी सत्य होती है' तप से परमात्मा का ज्ञान होता है। तप मन को एकाग्र करता है। मन और इन्द्रियों को एकाग्र करना परम तप है। आत्मा को ओ३म् का अनुदर्शन (साक्षात्) कैसे होगा यह बताते हैं :—

समे शुचौ शर्करा–वह्नि–बालुका–
विवर्जिते शब्द जलाश्रयादिभिः
मनोऽनुकूले न तु चक्षु–पीडने,
गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत ।श्वेताश्वतर उपनिषद् २-१०।।

शांकरभाष्यम्- समे=निम्नोन्नतरहिते देशे शुचौ शुद्धे। शर्करावह्नि बालुका–विवर्जिते– शर्करा क्षुद्रोपलाः, बालुकास्तद्चूर्णम् तथा शब्दजलाश्रयादिभिः=शब्दः=कलहादिध्वनिः। जलं= सर्वप्राण्युपभोग्यम्। मण्डपः = आश्रयः। मनोऽनुकूले = मनोरमे (न) चक्षुपीडने = प्रति-वाद्यभिमुखे। छान्दसोविसर्गलोपः। गुहानिवाताश्रयणे= गुहायाम्=एकान्ते, निवाते समाश्रित्य प्रयोजयेत् = प्रयुञ्जीत चित्तं परमात्मनि ।।१०।।

नीचे ऊंचे टीलों से रहित समतल-शुद्ध रोडों और रेती से रहित साफ सुथरी भूमि में जहां शोर शराबा कोलाहल आदि न हो, जलाश्रय आदि से दूर हो, अर्थात् किसी हिंस्र पशु का जहां आना भी न हो। मन को लुभाने वाला मनोरम स्थान हो, जिसे देखते ही चित्त बिगड़े ऐसा व्यक्ति वहां न हो। यहां 'चक्षु पीडने' में विसर्गों का छान्दस लोप है। छन्द की पूर्णता के लिये लोप किया गया है।

एकान्त स्थल किसी वायुशून्य गुफा में चित्त को परमात्मा में लगावे। श्वास प्रश्वास की गति को रोक कर ही ध्यान लगता है। अतः कहा- गुफा वायुशून्य हो। प्राणायाम-सिद्ध व्यक्ति ही ऐसी गुफा में बैठेगा ।।१०।।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं,
हृदीन्दियाणि मनसा संनिवेश्य ।
ब्रह्मोड्डुपेन प्रतरेत् विद्वान्
स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ।।८।।

शांकरभाष्यम् = त्रीणि=उरो-ग्रीवा-शिरांसि उन्नतानि यस्मिन्-शरीरे तत् तिरुन्नतं संस्थाप्यते समं शरीरम् । हृदीन्द्रियाणि मनश्चक्षुरादीनि मनसा संनिवेश्य = संनियम्य, ब्रह्मैव उड्डुपः = तरण साधनं, तेन ब्रह्मोड्डुपेन = ब्रह्मशब्दं प्रणवं वर्णयन्ति तेन उड्डुपस्थानीयेन प्रणवेन काकाक्षिवदुभयत्र सम्बन्ध्यते । तेनोपसंहृत्य तेन प्रतरेत= अतिक्रमेत् विद्वान्, स्रोतांसि= संसार सरितः स्वाभाविकाविद्या-काम-कर्म-प्रवर्तितानि, भयावहानि = प्रेत-तिर्यग्-ऊर्ध्व-प्राप्ति कराणि पुनरावृत्ति-भाञ्जि ।८।।।

— छाती-गरदन-और सिर तीनों को उन्नतकर शरीर को स्थिर करे । एक रस सम भाव से बैठे । मन चक्षु आदि इन्द्रियों को हृदय में दहर पुण्डरीक में मन से वश में करे । ब्रह्म ही तैरने का साधन नौका है । ब्रह्म शब्द प्रणव = ओम् को कहता है । उस ओम् को नौका बनाये । 'ओं' जाप से इन्द्रियों को नियमित करे । ओं जाप से ही संसार की भयावह अविद्यादि सोतों को पार करे । कौए की आंख की तरह 'ओम्' शब्द का 'नियमित' और 'पार करें' से सम्बन्ध हैं । 'प्रणव' – ओम् द्वारा खूब जाप कर के मन का प्रत्याहार करे । मन को क्रिया शून्य करे । उस 'ओं' जाप से ही विद्वान् अभ्यासी संसार नदी के भयावह मानव के स्वभाव में घुसे हुए अविद्यादि क्लेश कामनायें और कर्मों को दग्ध करे क्योंकि ये तीनों जीव को पुनः संसार में बान्धते हैं, प्रेत चतुष्पद और उन्नतदेव, मानव आदि योनियों में भटकाते रहते हैं ।।५।। (शांकर भाष्य का अनुवाद, क्रमशः

भूल स्वीकार

○ 'ढोंगी बहुत हैं योग में
सच्चा यही हैं 'पातञ्जल' !

फरवरी अङ्क में छपी कविता के रचयिता हैं – डा. वेदव्रत 'आलोक' ।

○ सम्पादक मण्डल में भी डाक्टर साहब का नाय छपने दिया था पर नाम नहीं छपा। क्षमा !

○ **श्री रणजितसिंह पता भेजे —**

उनके ३०/- रु. मनिआर्डर से मिल गये हैं, पर पतानोट नहीं किया गया । क्षमा !

— सम्पादक मण्डल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

‘ जिन खोजा तिन पाइयां ’?

डे लाइट की तीव्र रोशनी थीं। सडक साफ सुथरी थी। यातायात भी नहीं थी।

बुड्ढी अम्मा बडे ध्यान से सडक पर तेज रोशनी में कुछ ढूण्ढ रही थी। मिल नहीं रही थी। परेशान थी।

कोई राहगीर आ पहुंचा। देखा मां परेशान है। दया आई।

बोला – ‘ मां ! क्या ढूंढ रहो हो ?’

‘ बेटा सुई को ढूढ रही हूं।’

– ‘ कहां किधर गिरी थी ?’

‘ बेटा घर में गिरी थी।’

– यहां कैसे मिलेगी ?

‘ यहां रोशनी है, रोशनी में ही तो दिखता है ना।’

– रोशनी में वही वस्तु मिलती है जो वहां हो ! घर में गिरी यहां कैसे मिलेगी ! घर में ढूण्ढो ! घर में मिलेगी।

– ‘ बेटा वहां तो घुप अन्धेरा है। हाथ को हाथ नहीं सूझता। वहां सुई कैसे मिलेगी। कहते हैं ‘ जिन खोजा तिन पाइयाँ ’□ मैं खोज रही हूं मुझे मिलेगी अवश्य मिलेगी।’

पाठक क्या आप विश्वास करते हैं – ‘ जिन खोजा तिन पाइयां ’, बूढी मां को सुई मिली होगी।

‘ नहीं कभी नहीं। ‘ जिन खोजा तिन पाइयां ’ गलत है, महा गलत है।

❖ ◇ ❖

रोगी – वकील साहब ! मैं बीमार हूं। आपको खोजते खोजते आया हूं। जिन खोजा तिन पाइयां ! मेरी बिमारी दूर कीजिये।

वकील – ‘ भोले ! मैं डाक्टर नहीं हूं। मैं इलाज नहीं कर सकता।’

रोगी – ‘ गलत। झूठ। सर्वथा मिथ्या। जिन खोजा तिन पाइयां ’ मैंने आप को घण्टों खोजा है। थक गया हूं। थक कर चूर चूर हो गया हूं। आप मुझे अच्छा कर दें। मैंने आपको खोज लिया है। दया करें मुझे निराश न करें।’

वकील – परेशान। कैसें पिण्ड छुडाये।

पाठक ! क्या वकील ने रोगी को स्वस्थ कर दिया।

‘ नहीं ! नहीं ! सर्वथा झूठ। वकील कैसे इलाज करेंगे।

❖ ❖ ❖

□ ‘ जिन खोजा तिन पाइयां ’ श्री रजनीश जी की लिखी हुई पुस्तक पर अयथार्थता प्रतिपादक उक्तियां हैं। –सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खोजने वाला स्वस्थ हो। आंखें रखता हो। जहां वस्तु हो वहां ही ढूंढे तो मिलेगी। बताने वाला गुरु भी आंखोंवाला हो जो दिखाना चाहता हो स्वयं देखा हो। जिन्होंने साक्षात् किया उन की बात पर विश्वास कर उस मार्ग पर चलने की योग्यता रखता हो। जिस को किसी सिद्ध ने देखा हो उसको वही बता सकता है। जिसने नहीं देखा, वह सर्व व्यापक परमात्मा को गोलपिण्डी में, अपनी बनाई मूर्ति में, मन्दिरों मस्जिदों में मान बैठता है। दुनिया का रुख देखा और भोग में योग और संभोग में समाधि मान बैठता है। २० मिनट शांत बैठने को योग की सिद्धि उपलब्धिकहता है। जादूगरी- हाथ की सफाई को योग-सिद्धि बताता है। ऐसे वर्तमान योगियों से सावधान! सावधान!

कल्याण न जाने कब होगा-

भगवान मेरे इस जीवन का कल्याण न जाने कब होगा।
जिस से सब क्लेश मिटा करतीं, वह ज्ञान न जाने जब होगा॥

जिस से निज रूप दिखा करके, गुण सत्व का बोध होता है।
ऐसे सद् विवेक का मानव में, सन्मान न जाने कब होगा॥ भगवान॥

कर्मों में धसते जाते हैं, गुरुजन बहुविधि समझाते हैं
भोग स्थल से योग स्थल में, प्रस्तान न जाने कब होगा॥ भगवान॥

चित्त की विमलता आती है, सारी अशांति मिट जाती है।
वह नित्य प्राप्त आनन्द सुधा, पर पान न जाने कब होगा॥ भगवान॥

गुण हीन बने उस योगी के, पुरुषार्थ समाप्त होते हैं।
जिस से प्रभु तेरे दर्शन हों. वह ध्यान न जाने कब होगा॥भगवान॥

श्रीमती माता लीलावती, देहली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप के प्रश्न ? 'हमारे समाधान'

प्रश्न – 'साधना की नागा हो जाती है। आलस्य आ जाता है, दो घण्टे नहीं बैठा जाता। क्या उपाय करें।'

– डा. चन्द्रप्रभा, नई दिल्ली

समाधान – 'साधना की नागा हो जाती है मत लिखिये। नागा कर देती हूं। यही ठीक है। क्योंकि आत्मा चेतन है, मन जड है। मन तो कुछ कर नहीं सकता। मन आत्मा का वशंवद है। आत्मा जो आदेश देता, उसे ही पालन करेगा। अपने इस स्वामित्व भाव का मनन कीजिये। आप मालिक है। मन दास है। मन को दबाते चलिये। बार बार दबाइये। हठी बालक की तरह अन्त में आपके वश में आकर रहेगा।

अभ्यास के लिये मन चाही वस्तुओं को छोडने का क्रम आरम्भ कीजिये। दो सप्ताह के लिये एक मन चाही वस्तु छोड दीजिये। दो सप्ताह बाद कोई और वस्तु छोड दीजिये। लम्बे अभ्यास के बाद मन शान्त हो जायगा। नमक छोडिये, मिर्च खटाई, अचार, चटनी सब छूट जायेंगी। मीठा छोड दीजिये। सब मिठाइयां छूट जायेंगी। रचना-कौशल की कुराफात समाप्त हो जायेगी। आप डाक्टर है। यदि डाक्टरी के विचार सामने लायेंगी तो इस तप में सफल न हो सकेंगी।'

आलस्य न आये इस के लिये भोजन की मात्रा, मस्तिष्क थकानेवाले अध्ययन, व्याख्यान देने आदि की मात्रा कम करें।

तीन दिन केवल फलाहार पर रहें। मौन धारण करें। सब ठीक हो जाएगा। जितना जितना संसार छूटेगा उतना उतना भगवान् के अधिक समीप होंगे। यही वैराग्य है, इसे धारण करें। भगवान् की गोद में बैठें, भगवान् आप को अपना लेंगे। फिर तो आलस्य दो घण्टे क्या चार घण्टे भी नहीं आयेगा–

— "योगी"

❖ ❖ ❖

शंका – (१) 'पृष्ठं यज्ञेन कल्पताम् का अर्थ नहीं मिला' पृष्ठ २ पर ?
आत्मा सर्वज्ञ होगा'– क्या यह सिद्धान्य वेदानुकूल और महर्षि दयानन्द सरस्वती सम्मत है ?',

(२) पृष्ठ तीन पर जैगीषव्य और आवटच की कथा किस ग्रन्थ में है।

(३) 'पारिजात वृक्ष के नीचे बैठने पर जो भी कल्पना करो पूरी होगी' क्या यह सत्य है। यह पारिजात कहां मिलेगा ? इस के अन्य अंग्रेजी के नाम आदि क्या हैं ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(४) 'पृष्ठ १४ पर' चार सूक्ष्म शरीर और है, आप का अभिप्राय कोषों से है।'

(५) जितने लेखों में क्रमशः लिखा था वे दूसरे अङ्क में नहीं छपे ' क्या आगे छपेंगे ?

– आचार्य वीरेंद्र शास्त्री, एम· ए.

समाधान —

१. 'प्रश्नों का उत्तर समाधि में मिलेगा ' यही तो अर्थ पृष्ट यज्ञेन कल्पताम् ' २ पृष्ठ पर छपा ही है। पुनः देखें।

पातञ्जल योग दर्शन और व्यास भाष्य ऋषि ने परम प्रमाण रूप से स्वीकार किया है। उसी आचरण से ऋषि महर्षि बने। योग दर्शन २।४९ में स्पष्ट लिखा है– 'सत्त्व पुरुषान्यता-ख्याति मात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वंच ' सत्त्वगुण का और आत्मा का जब अलग अलग ज्ञान बराबर बना रहेगा। सर्व भाव पदार्थों का अधिष्ठाता और सर्वज्ञ हो जाता है। परमात्मा से भेद यही रहता है वह सदा सर्वज्ञ है। आत्मा का अपना और सत्त्व की भिन्नता साक्षात् बने रहने पर सर्वज्ञता आती है। यह वेदानुकूल और ऋषि दयानन्द अभिमत है। ऋषि दयानन्द और वेद को समझने की सामर्थ्य ऋषि जैसा योगी बनने पर आयेगी। ऋषि ने भाष्य भूमिका में लिखा है– एषामर्थ एव वेदानामर्थ :- गिनाये योग आदि शास्त्रों का अर्थ वेदों का अर्थ है।

२. जैगीषव्य और आवटच का उपाख्यान योगदर्शन व्यास भाष्य ३।१५ में है।

३. पारिजात सत्त्वगुण प्रधान वृक्ष है। उस के सेवन से सत्त्व गुण बढाता है. योग की सब सिद्धियां सत्त्वगुण की ही करामात हैं। वृक्ष से भी मानव की कल्पनायें पूर्ण होती हैं। पारिजात से क्यों नहीं होंगी। पारिजात इन्द्र के स्वर्ग में स्थित पांच वृक्षों में से एक है। श्रीकृष्ण योगेश्वर ने इन्द्र से छीन कर पारिजात को सत्यभामा के आंगन में लगाया था। हारसिंगार का कथनार भी पारिजात है। अफ्रीका, भारत के मद्रास, बम्बई आदि प्रदेशों में पाया जाता है। कोई हो सत्त्वगुण प्रधान है „पारिजात को अंग्रेजी में Coral Tree ERYTHRINA INDICA आदि नाम हैं।

४. सूक्ष्म शरीर होने से इन कोषों को ही शरीर कहा गया है।

५. क्रमशः वाले लेख आगे आयेंगे।

– सच्चिदानन्द योगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Mis-Conception

NIRMALA Yogabharathi

In this tumultuous world man is Completely diverted from the self. Selfishness has become the slogan of the day and the very knowledge of the self is completely ignored. Both the virtuous and unvirtuous deeds are done only for Self-Satisfaction. It is aptly said by yajna valkya to his wife Maitreyi that–

न वा अरे सर्वस्य कामाय सर्वं प्रियं भवत्यात्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति ॥

'Verily it is not for the sake of everything that everything is dear, but for the sake of the self is everything dear.'

Where the Self-interest, desires, aims and ambitions are not fulfilled there a man will either make an attempt to achieve or will have any sort of attachment with them. We like every one and every thing for our own Self.

If so much attachment dwells in the Self than why the Self is not realised by every one ?

The main Cause for not knowing the Selfis Avidya. Everyman in this world is overpowered with this Avidya. To get freedom from the grip of Avidya is Mukti, Because of this Avidya, the Self is seen in the things which are other than the true Self.

The only way to get freedom from the clutches of Avidya is discriminative knowledge. It is gained through Yoga Sadhana. A man without practising Yoga cannot annihilate this Mis-Conception (Avidya).

The impurities or the dross in fhe mind arising out of the Snares of worldly objects, are coloured by the vasanas of action and afflictions from biginningless time, and they cannot be got rid of or dissipated without the practice of Yoga. It is considered by Acharyas or Sages. Dhyana Yoga which is purifactory and which removes obstruction to Mukti is to be practised by yogins.

When this Yoga is properly practised it Conduces to the State of Samadhi and Sanyama and Completely attenuates all the Kleshas and Karmas. These Kleshas or afflictions are the five forms of wrong Cognition, The five Klrshas are Avidya, Asmita, Raga, Dvesha and Abhinivesha- (Misapprehension about the real nature of things, I'ness, attachment, Antipathy and fear of death). Among these five, Avidya is the Main cause which diverts tha self frcm its own knowledge and

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

inclines it towards the world. All other four afflictions are but varieties of Avidya (Mis-Conception or nescience), because all of them are permeated by error. When an object is coloured by Avidya, it is followed by the other Kleshas. As the Queen-Bee is followed by the other bees. They are felt whenever there is nescience and they dwindle away when nesciencea is thinned away.

The nature of Avidya is —

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ 2,5 ॥ Y, D,

To take as permanent what is impermanent, impure as pure, pain as pleasure and Inert lifeless things as the Atman.

For example to take perishable objects like body, land, property, children etc. as permanent is Avidya. Man through out his life runs after such transitory objects liking them as the Source of happiness, for getting the permanent and blissful nature of the Atman. Rarely fewknow about the dynamic real nature of Consciousness and Source of Bliss and Mukti of the Atman.

The Source of purity in the body which is impure as its place (of origin), its germinal Source, its constituent factor, its Secretions, its disintegration and of its adventitious purity, the body has been declared by the Sages as something impure. ☐ Such a loathsome and unclean body is however regarded as pure; for example, in the description ' this maiden, charming and tender as a new moon, with her body appearing to be formed of honey or nectar has emanated as it were from the moon, and with her lotus-like eyes. She is refreshing livingbeings with her alluring glances.' What is here being compared to what ! This is how a false sense of purity comes to invest that which is impure. This also illustrates the false Cognition of the Sacred in what is profane, and of the beneficial in what is really not so.

To take pain as pleasure is the third charecter of Avidya. The result of all the Sensual pleasures is pain but still everyone will assume pleasure in it. Everything is painful to the discriminating person because of its Consequential misery, (Parinama duhkhata) afflctive misery (Tapa duhkhata) and misery due to latent impressions (Samskar duhkhata) as well as the opposition of the modifications of the Gunas (Satva, Rajas and Tamas).

So in regarding as pertaining to one's own Self things which are not so, regarding animate and inanimare objects, such as children., cattle or personal effects.

☐ The place of origin of the body is the womb, the germ is theSemen; assimieation of food eaten is constitution, Secretions are excretions like perspiration etc, while death makes all bodies unclean. The body also requires constant cleaning. For these reasons the body is considered as unclean. To consider any such body to be clean pleasing, desirable and companionable is false knowledge.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

the body which is the seat of all experience or the mind which is but an instrument or apparatus of the Purusha-Atman, as constituting one's own self is Avidya. In this Connection Acharya (Panchasika) has said, 'those who regard the animate and inanimate Objects as part of their own self rejoice at their accumulation and become miserable at their depletion, are all deluded.' This Avidya has four divisions It is the source from which all Kleshas flow.

The Complete work of Yoga darshan deals only how to eliminate these five Kleshas.

When the Klesha becomes like a parched seed than a yogin becomes Jivan-Mukta (i.e. liberated though alive). Such a yogin becomes free by subjugating the chitta (Mind) and that is why his present body becomes his last one as he is not born again.

In Mundaka Upanishad it is stated, this self is not realised by one who does not practise Yoga, nor by one who is subject to delusion not by knowledge devoid of real renunciation but when the wise-man exerts himself in the placid stage where all the fluctuations of the mind are completely ceased and at the end when all the Sanskaras are burnt like roasted seeds, which will not sprout again, his soul reaches the abode of Brahman.

In the Vedas and in the other philosophical treatises the steady and gradual stage of meditation is dealt with as a high way to approach the Supreme or Self in Dhyana Yoga

The only way to reveal the truth of these three entities- Atman, Paramatman and Prakriti is Yoga. With the Practise of Ashtanga Yoga selfishness will end and the knowledge of self will be manifested. □

हरद्वार पहुंचिये—

ध्यान योग शिविर

वैसाखी पर २ अप्रैल से ८ अप्रैल तक योगधाम ज्वालापुर (हरद्वार) में
आर्य वानप्रस्थ आश्रम के परिसर में

सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी सरस्वती

जो शास्त्रीय प्राचीन आर्य ध्यान योग के एकमात्र आचार्य हैं —
के निर्देशन में यह शिविर सम्पन्न होगा। भोजन, आवास आदि की व्यवस्था होगी।
योगाभ्यास प्रक्रिया सीखने का अवसर है। सम्मिलित हो— निमन्त्रण स्वीकार करें।

— कल्याण स्वरूप मन्त्री
पातञ्जल योग साधक समाज
— योगेन्द्र पुरुषार्थी एम.ए. व्यवस्थापक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

The Ancient Method of Meditation

(ASHTANGA YOGA)

By

Sri H. H. Swami Satchidananda Yogi

In this article attention is paid only to the practical side of Meditation in the interest of Sadhakas on thier request.

Ashtanga Yoga is a scientific Method of Ascending higher, step by step through the purification of different koshas (Bodies) and ultimately reaching the Highest State of Samadhi. In short how these koshas are purified and with these purifications how the doors of divinity are opened in the soul are given here. Maharishi Patanjali declared that a Sadhaka who wants spiritual progress should first purify his nature and remove all the undesirable qualities in him so that the aspirant should become a Model of all the virtues. This Ancient yoga of patanjali has got eight limbs.

1. Yama	2. Niyama	3. Asana
4. Pranayama	5. Pratyahara	6. Dharna
7. Dhyana	8. Samadhi	

Without going into the details of Yama and Niyama, it is concluded shortly that a Sadhaka should develop all the virtues and divinity in him. He should keep the company of the wise (Satsanga) study the Divine litenature (Swadhyaya) and should have keen longing for liberation. (Mumukshutvam), and fearlessness from death.

Purification of Annamaya Kosha :

The gross body is Annamaya Kosha. It is made up of Five Elements. In this gross body there are four subtle bodies. The Annamaya kosha is purified with tapas, like tolerance of heat and cold, pleasure and pain, thirst ahd hunger etc, without any reaction and agitation of the mind. The Satwika food in a light and limited quantity also a purifier of this Kosha. Tapa means an intense process that burns up impurities in the Nature of Man and fills him with radiance and purity of spiritual consciousness. This is the purpose of Tapas.

SADHANA

(i) Asana :

Asana means a posture of sitting, i e. Padmasana, Sidhasana, Sukhasana etc. Asan also means piece of cloth, a cushion like, Mat, Skin of a Deer or Tiger, on which one sits for Meditation. So for Sadhana one should sit errect in any

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

convenient posture on a Mat or skin without any movement. One should be able to sit in any posture (Asana) for not less than an hour continuously. Now chant pranava (ॐ) loudly in a full length for three times.

1. A..........U..........M OM
2. A..........U..........M
3. A...... .... U..........M (Oum)

11492

With this chanting conceive of the God in the mind. Then the mind will remain peaceful.

(ii) **Nadi Shudhi Pranyama :**

Pranamaya Kosha is next to the Annamaya Kosha. Pranayama purifies the pranamaya Kosha. Take the breath slowly and continuously through the right Nostril for 3 seconds and breathout (without breaking the breath) through the left Nostrl slowly for 5 seconds. Now breath-in through the left nostril for 3 Seconds and without breaking the breath, breath-out slowly for 5 Seconds (5 Matras). Thus repeat this process again and again for atleast 15 minutes after loud chant of Oum ॐ every time you sit for meditation. (Keep in mind, never to stop Air in the lungs during the process of Nadishudha Pranayam). After some time the duration of breathing-in and breathing-out should be increased slowly Second by Second with such continuous practice a time will automatically come when one will be able to sit without breathing. This state will come in the Highest state of Samadhi. During pranayama one should feel, that Rajo and Tamo gunas are being dis-carded. The mind will become calm and pure, the flow of thoughts in the mind will also reduce.

(iii) **Pratyahara the Purification of Manomaya Kosha :**

Manomaya Kosha is next to Pranamaya Kosha. It has got seven characteristics of Mind, Ego and five Karmendrias, Out of 17 tatvas, 10 tatvas will be active in Pratyahara. Having sat in an Asana one should sit erect stoping the movement of breath without any preasure on the lungs and chest, in a thought emptied state. It is called pratyahara. Try to stop the thought flow in the Mind. Concentrate at the point of the lotus of the heart; (above the naval, below the chest in the middle where the stomach touches the chest, there will be a bud like Hollow, which is called the lotus of the Heart. It is in this Lotus bud where the Atma dwells, so declared the Shastras. Attempt, also should be made to stop the functioning of the senses. Thus the mind intellect and Ego stop their functioning. Keep them at complete rest. Do not allow the sleep to overcome you. In this way keeping the mind in conciousl-thought less state of rest is called pratyahara. If the mind is et loose, it wanders into worldly objects. Patanjali declared "**Yogaha Chitha vritti Nirodtaha**". This sadhana is the dynamic means to keep the mind healthy calm and peaceful. This practice purifies the Manomaya Kosha.

(To be Contd Next)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

భోగే రోగ భయం రాజ భర్తృహరి

శ్లో. భోగా న్న భుక్తా వయమేవ భుక్తా
స్తపోన తప్తం వయమేవ తప్తా:
కాలో న యాతో వయమేవ యాతా
స్తృష్ణా న జీర్ణా వయమేవ జీర్ణా॥

తా॥ సుఖంబు లందలేదు, తపస్సు జేయలేదు, మంచి కాలము దాటి పోయినది. అంత్యదశ ప్రాప్తించినది కాని ఆశ నశించినదికాదు. మేమువృద్ధులమైనాము.

శ్లో భోగే రోగ భయం కులే చ్యుతి భయం
విత్తే నృపాలా ద్భయం ।
మానే దైన్య భయం బలే రిపు భయం
రూపే జరాయా భయం ।
శాస్త్రే వాద భయం గుణే ఖలభయం
కాయే కృతా న్తాద్భయం
సర్వం వస్తు భయాన్వితం భువి నృణాం
వైరాగ్య మేవా భయమ్ ॥

తా॥ దుష్ట భోగములు రోగముల చేతను ఉన్నత కులము చెడిపోవుట చేతను, ధనము రాజుల వలనను, మనస్సు దైన్యము వలనను మనుజుల శక్తి వైరుల వలనను, అందము ముసలితనము వలనను, పాండిత్యము ప్రతివాదము వలనను, సుగుణములు దుష్టుల వలనను, శరీరమునందు యముని వలనను, నాశమగుచున్నవి. ఈ విధముగా సర్వము భయాన్విత మైనదియే ఈ ప్రపంచమున విరాజిల్లు చున్నది. వైరాగ్యమొక్కటియే ఏ భయము లేనిది, నాశము కానిదియు నైయున్నది.

శ్లో. ఆయుర్వర్ష శతం నృణాం పరిమితం
రాత్రౌ తదర్ధం గతం
తస్యా ర్ధస్య పరస్య చార్థ మపరం
బాలత్వ వృద్ధత్వ యో: ।
శేషం వ్యాధి వియోగ దుఃఖ సహితం
సేవాది భిర్న యతే ।
జీవే వారి తరంగ చంచల తరే
సౌఖ్యం తను : ప్రాణి నాకు ॥

తా॥ మనుష్యుల ఆయువు శత సంవత్సరములు, అందు ఏబది వత్సరంలు నిద్రా కాలంబగు, మిగిలిన సగమునందు 25 వత్సరములు అజ్ఞానాసక్తులతో గూడి బాల్య యౌవన వృద్ధత్వములందే గడచును. ఇక మిగిలిన ఇరువది యైదేండ్లు సంసారమునందలి కష్టములలో దీరినది. ఆయుపు జల తరంగములవలె అతి చంచలం బగుట వలన మానవునకు సుఖమునకు అవకాశము ఎటనున్నది?

వైరాగ్యము నందే సుఖమున్నదని భావము.

ధ్యాన వాహిని

3. ప్రత్యాహారము:—లేక-మనోమయ కోష శుద్ధి:—మనోమయ కోషము స్థూల శరీరము వంటి యాకారము గలదియే యగును. ఇందు మనస్సు అహంకారము పంచ కర్మేంద్రియములు అనబడు సప్త తత్వములున్నవి. ఇట సప్త దశ తత్వముల యందు శేషించిన పది తత్వములు సహకరించుచున్నవి.

కంఠమునకు క్రిందుగా, రెండు స్తనములకు మధ్యలో నుదరమునకుపైన హృదయ దేశమున్నది. అదియే బ్రహ్మపురము - పరమేశ్వరుని నగరము. దానికి మధ్యనొక (గర్త) గుంటయున్నది. దానిలో కమలాకారమున నొక పేశ్మ ఆకాశ రూపస్థానము ఉన్నది.

శరీరము నొక ఆసనమున కదలక స్థిరంగా నుంచి, శ్వాస, ఊపిరి తిత్తుల గతి, నిరోధించి శాన్త భావమున గూర్చొని యుండుట వలన ప్రత్యాహార సిద్ధి జరుగును. మనస్సు నిర్విచారముగా నుండుటకై దహర పుండరీకము నందు ధ్యానము చేయవలెను.

దహర పుండరీకము నందు మనస్సును శాంతముగా నుంచు విధానము:

అందు ఈ సూక్ష్మ శరీరముతో గూడిన ఆత్మ నివాసమున్నది. దీనియందు పంచ జ్ఞానేంద్రియములు

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

మరియు మనస్సు, బుద్ధి, యనునవి యుండును. జ్ఞాన తంతువుల ద్వారా ఏ ఆత్మ ఇంద్రియములను సంచలింప జేయునో ఆ సంచాలనము ఆపి వేయ వలెను. అనగా—ఆత్మతో ఇంద్రియములకే సంబంధ మును యుండరాదు. ఇంద్రియములు కర్మ రహిత ములై ఆత్మ యొక్క సంబంధము అన్తః కరణ చతుష్టయము (మనస్సు బుద్ధి, చిత్తాహంకారములు) లతో కూడియుండరాదు.

సర్వేంద్రియములు నిష్కర్ములు గావలెను. ఎలాంటి ఆలోచనయు గావించరాదు. మనస్సు - కర్మేంద్రియములతో (చేతులు, కాళ్ళు, గుదము, పురీషము, వాణి) ఏ కార్యము తీసికొనరాదు. ఇట్లే బుద్ధి జ్ఞానేంద్రియములు (నేత్రములు, నాసికము, చెవులు, స్పర్శ మరియు జిహ్వా) వీని చేత కూడ ఏ విషయముల సేవించబడరాదు. అనగా — నేత్రద్వయంచే రూపము, శ్రోత్ర ద్వయంచే శబ్దజ్ఞానము, నాసికతో గంధ గ్రహణము, రస నేంద్రియముతో ఆస్వాదించుట గావించరాదు. స్పర్శేంద్రియముతో కఠోర కోమలత్వముల యనుభ వించరాదు. ఈ ఇంద్రియములన్నియు తమ తమ విషయ వాసనల నుండి దూరమై విశ్రాంతి నందవలయును. చిత్త మందు స్మృతి, సంస్కారము వాసనలు ఏవియు గావించరాదు. ప్రత్యాహార స్థితియందు మనస్సు బుద్ధి చిత్తము, ఈ మూడింటిని శాన్తముగా నుంచవ లయును. వీనికి విశ్రాంతి యొసంగుట వలన వాని వాని కార్యదక్షత వృద్ధియగుచున్నది. వాని వాని కార్యములనుండి విశ్రాంతిని గైకొనుటయే ప్రత్యాహార్యము అని అనబడు చున్నది.

ఇంద్రియములు జాగ్రదావస్థయందు ఎప్పుడూ విశ్రాంతి గైకొనవు ; నిదుర యందు స్వప్నాదులలో కూడ తమ తమ వ్యాపారము పూర్వ స్మృతులతో గావించుచునే యుండును. ఈ ఇంద్రియములు నిరంతరము తమ తమ కార్యములు నిర్వహించుట చేతనే వివిదములైన వ్యాధులు (మానసిక, బౌద్ధిక, చిత్త సంబంధ మైనవి) ఆక్రమించుచున్నవి. ఈ వ్యాధుల వల్లనే పంచ శరీరములు రుగ్ణావస్థయందుం డుచున్నది. యోగముద్వారా మాత్రమే వీనికి ఆమూల్యమైన చికిత్స జరుగును.

సాధన;—మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తముల కార్యములుపూర్తిగా నిల్చిపోయిన ప్రత్యాహారము సిద్ధం బగుగాన మొదట ఆత్మ ప్రేరణతో మనస్సు నందే శాంతము ! శాంతము ! అనుభావము నారోపించుకొని ఇంద్రియముల శాన్త పరచుట యవసరమై యున్నది. అచార్యుడీ క్రింది విధంగా నిర్దేశించుతూ పోవలయును.

శాన్తిః........శాన్తిః........శాన్తిః

పూర్ణ శాన్తిః

శాన్తిః........శాన్తిః........శాన్తి;

పూర్ణ శాన్తిః

ఇట్లే సెకండ్లు నిముషములు క్రమంగా పెంచుచూ అభ్యాసము జేయించు వాచ ఘటికా యంత్రము (**Watch**) నవలోకించుచు పై విధంగా పల్కవలయును. ఇట్లు ప్రతిదినము అభ్యాస మొనర్చినచో మనస్సు శాంతమగును. దీనివలన మనోమయ కోషము శుద్ధంబగు. కర్మ ప్రసుప్తంబై నిదురించిన విధంగానగు. ఆ ప్రవేంచిన శనగ గింజ వలె పునః ఏ ఆలోచనలు అంకురితము గాకుండును. కములను హస్తాది కర్మేంద్రియములు గ్రహించ గల్గుచున్నవి.

ధ్యానయోగమిట నుండి యే యారంభించబడును. మొదటి 1, 2, 3, అంగములును దీనినే ఆధారము గావించి కొని యున్నవి. పై మూడింటి సిద్ధియగుట తోడనే ఈ ధారణ సిద్ధించు చున్నది. ధారణ అభ్యసించు నప్పుడు బుద్ధి యందు జ్ఞానమే నిరంతరము యుంచవలయును. జ్ఞానమునే ధ్యానంబందురు. జ్ఞాన, ధ్యానముల అర్థము సమానము. జ్ఞానము లేకుండా శబ్దము నొకదానిని మనస్సు లేక వాణి యుచ్చరించుచో అది "జప"మనబడును. ఎప్పుడు ఓంకారము జ్ఞాన పూర్వకంగా ఆవృత్తియగు నో దానిని "జప"మని తెలుపవచ్చును. అభ్యాసం బగుట తోడనే శబ్దమే జ్ఞాన మయంబగు. లేదా శబ్దమును వీడి జ్ఞానమే శేషించును. అంతట ధ్యాన మారంభమగు. ధ్యానారంభ కాలమునుండి 75 సెకండ్ల కాలము

सूचना :– पृष्ट 14 पर क्लेश मिला की जगह क्लेश मिटा पढिए .

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

వరకు ధారణ యనంబడు. ధారణ యందు స్థానము యొక్క మహత్యము ఎంతో యున్నది. కావున ఆరంభము నుండియు దహర పుండరీకమున మనస్సు మొదలగు వానినీ స్థిరంగా యుంచుట అభ్యసించ వలయును. లౌకిక వ్యవహారము కారణంగా మొదట బుద్ధి యందు మాత్రమే జ్ఞానము నుంచ వలసి వచ్చెను. గంభీర అభ్యాసమున బుద్ధిని వదలి దహర పుండరీకము నందే జ్ఞానంబేర్పడును. వెంట్రుక మొన కంటెను స్వల్ప ప్రమాణము గల స్థానము నందు ధ్యానము కేంద్రితము గావించి నపుడు శరీర భానము (అభ్యాసము) తొలగు చున్నది. తరువాత ఆ యల్ప స్థానమున ఆత్మ తన యొక్క మరియు ఈశ్వరుని యొక్క సాక్షత్ కారము గావించు చున్నది.

ఓ౩మ్....ఓ౩మ్....ఓ౩మ్....

అను జపము ఆరంభించుడు. "ఓం" జపము అభ్యాసంగావించుచు మధ్య మధ్య ఏ అన్యమైన ఏ ఆలోచనలు గావించరాదు. అట్లున్ననే తర్వాత గావించబడు ధ్యానము యొక్క ప్రక్రియ అభ్యసించ వీలుపడును.

ఓమ్....బ్రహ్మ....ఓమ్ బ్రహ్మ....

ఓమ్....బ్రహ్మ........

ఇట్లు మానసిక జపం గావించుట వలన ఓమ్ శబ్దము నిరర్థకము గాదు. దానితోడనే బ్రహ్మజ్ఞానము అనగా పరమాత్మ జ్ఞానము కల్గుచున్నది.

జలమనుటతోడనే జల భావము ఎట్లు మనకు గల్గునో అట్లే ఈ జ్ఞానముకూడ బుద్ధియందు ఏర్పడును రొట్టె యనుట తోనే రొట్టె జ్ఞానము బుద్ధి యందు గల్గును. ఆత్మయనగానే ఆత్మ జ్ఞానము బుద్ధియందుండును. ఇట్లే ఓం అనుట తోడనే ఓమ్కార భావము లేదా జ్ఞానము బుద్ధియందు ఏర్పడు ఈ జ్ఞానమునే ధారణ యనంబడు.

5. ధ్యానము:--ఆనందమయ కోశశుద్ధి:-

ఈ ఓంకార జ్ఞాన ధార అఖండ రూపమున 15 నిముషములున్నచో ధ్యానమగు. అపుడు హృదయమందు ఆనందానుభూతి తప్పక గల్గును. ప్రకాశము వలెనున్న ధ్యానము సిద్ధంబగు. 75 సెకండ్లు లేదా ఒక నిముషము ధారణ ఏర్పడిన ధ్యాన మారంభమగు. ధ్యాన కాలమును ఘటికా యంత్రమును గాంచుచు నిముషముల పెంచుచూ సాగవలెను. 2 నిముషములు, 5. ని. లు. 10. ని. లు. 15. ని.లు. ఇట్లు ఎడతెగని ధ్యాన మేర్పడును. ధ్యాన సమయము సమాప్తి నందిన సమాధి యారంభమగు. 75 సెకండ్లు ఎడతెగని పరమాత్మ జ్ఞాన మేర్పడి మధ్య మధ్య అన్య ఆలోచనలేవి రారాదు. సాధనము జేయించు శిక్షకులు గడియారము గాంచి సెకండ్లను తెల్పుతూ వెడల వలయును. ఆపై సక్రమముగా సమయము పెంచు చుండ వలయును.

ఈ ధారణ యభ్యాసమున ఓంకారాకృతిని గావించుట, వ్రాయుట లేధా అందు ప్రకాశమేర్పడ్చుట లేక దానినే ప్రకాశ మయంగా వ్రాయుట మొదలగు వానిచే ధారణ ఏ మాత్రము ఏర్పడదు. ఎలాన ధారణసమయమున కేవలము జ్ఞానమే మిగులు చుండుట అనుభవైక్య వేద్యము. ఈ జ్ఞానమే యెడతెగక యుండిన ధారణ సిద్ధమగుటలో సహాయకారి యగుచున్నది, ఆ సమయమున బుద్ధి యందు ఆనందముండ వలయును. గాన అధ్యాపకుడు ఇట్లు పల్కవలయును.

ఓం ఆనందం బ్రహ్మ !

ఓం ఆనందం బ్రహ్మ !

ఓం ఆనందం బ్రహ్మ !

సమాధి;—మూడు గంటల పర్యంతము పైన తెలిపిన ధ్యానము అఖండము గా యున్నచో సమాధి యనంబడు. అదియే అధికాధికంగా పొడవై దహర పుండరీకమున జేరును. ఇది నిరంతర పరిశ్రమ సాధ్యమై యున్నది. అంత పూర్ణ వైరాగ్య మేర్పడుట వలన ఆత్మ పరమాత్మల సాక్షత్ కారము కల్గుచున్నది.

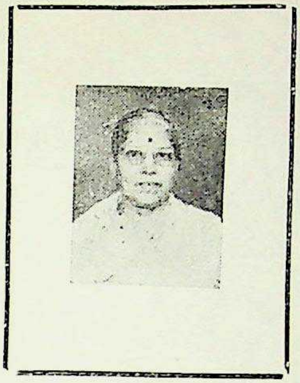
ఆశీర్వచనము:

యోగిన : సన్తు సర్వ్యేపి
సర్వే సన్తు నిరామయాః
వివేకో భవతు సర్వేషాం
మా క్వోప విద్య భాగ్భవేత్ ॥
(ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संरक्षिका



आदरणीया माता सरस्वतीं देवी चौहवान
माननीय स्व बाबूराव चह्वान जीं की
सहधर्मिणी, आचार सुलक्षणा,
विचार गम्भीरा, हवन–यज्ञ
के अनन्य भक्त योग साधिका

पूज्यनीया माता जानकी देवी मत्ता
माननीय स्व. बलवन्तराव जीं की सहधर्मिणी
धर्मपरायणा, एक आदर्श महिला
आजन्म ब्रह्मचर्य तथा योग व्रत धारिणी
निर्मला योग भारती एवं शोभा देवी की
जन्मदात्री

चांदी सोना, जवाहरात के सुन्दर गहने लेते समय
हमारे आधुनिक शो–रूम में अवश्य पधारिए ।
आपकी पसंद का जेवर तैयार मिलेगा
और
आर्डर देने पर तैयार भी हो सकेगा ।

पी. सत्यनारायण जौहरी
सरदार पटेल रोड, मछली कमान,
हेदराबाद–५०००२ (आं.प्र.)

❖ ❖

फोन : शो-रूम : ४५८२८ दुकान : ४१३५१
घर : ४१७५२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

प्रकाशित —

लेखक :— सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

1: **योगसारं** 20,00

क्रियात्मक योग-पद्धति । विवरण में बताये जगद्गुरु शंकराचार्यानुसारी ध्यान योग के आसनों तथा पांचों कोषों, प्राणायाम, धारणा, ध्यान–समाधि को समझाने वाले चित्र

संपादक : डा. वेदव्रत

2: **योगी का आत्मचरित्र** 50-00

योगेश्वर दयानन्द की अपनी लेखनी से लिखी योगदर्शन की [illegible] पद्धति । (प्रेस में)

3; **पातञ्जल योग साधना** 5.00

संपादक : श्री योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम॰ए.

4. **Real Path of Yoga** 5-00

(पातञ्जल योग साधना का अंग्रेजी अनुवाद)

अनुवादक – डा. नरेशकुमार

(Asst. Director of Yoga) Govt. of India

प्रकाश्यमान—

1: **योग दर्शन** (२२०० वर्ष पुराने व्यास भाष्य सहित) 25-00

शंकराचार्य भाष्य विवरणानुसारी भाष्य पाठ और उसके अनुसार अनुवाद ।

लेखक :— स्वामी सच्चिदानन्द योगी

2. **शांकर भाष्यविवरण** (पृष्ठ–१०००) 100-00

3: **वेद योग सागर** 20-00

लेखक :- ऋषि दयानन्द

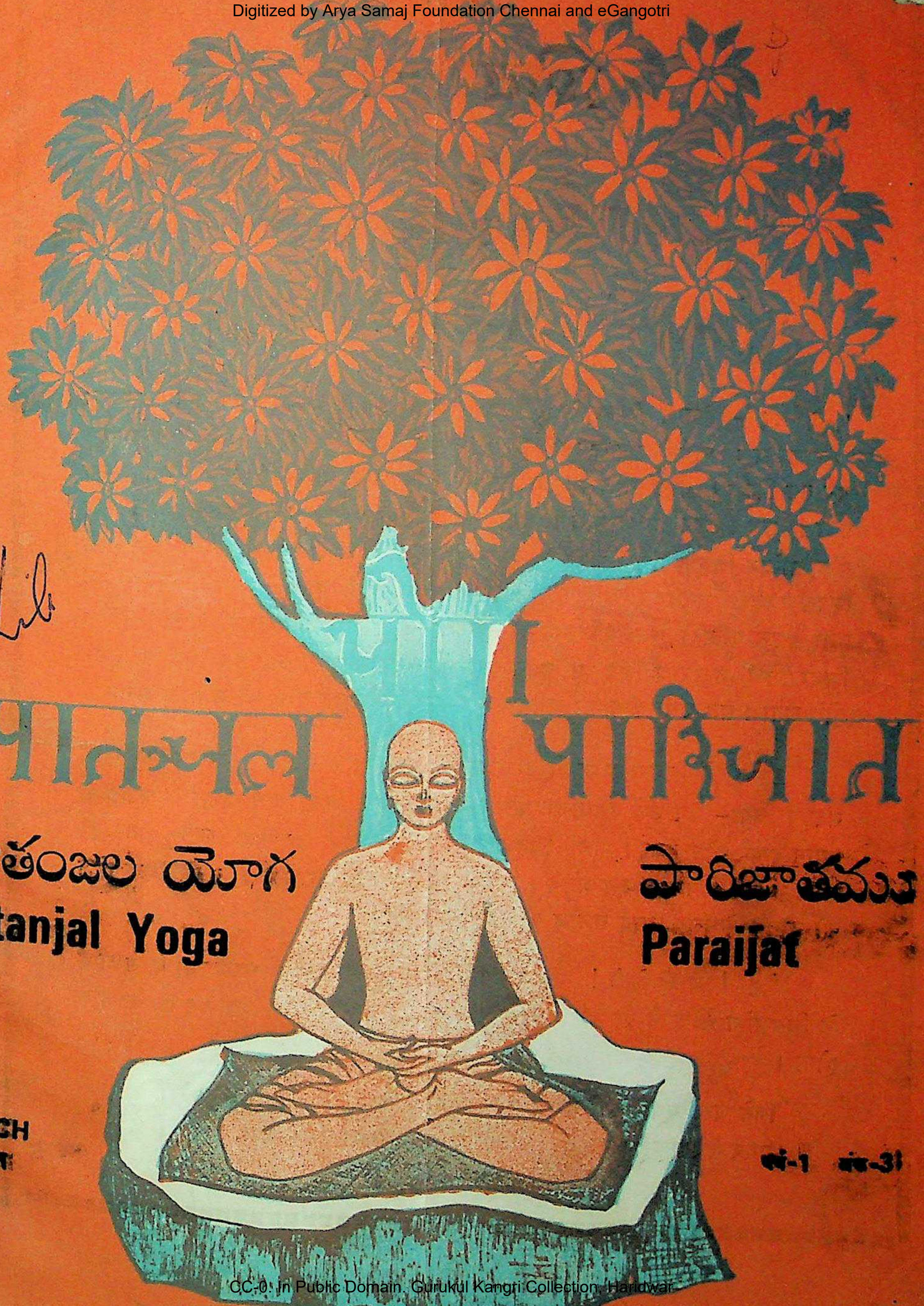
(वेद में योग के रहस्य, अद्भुत सिद्धियों का वर्णन)

4: **ब्रह्मसूत्र भाष्य के शांकर भाष्य का हिन्दी अनुवाद** 100-00

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मनसी प्रिन्टर्स, हैदराबाद-29 फोन : 35640

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पातञ्जल योग पारिजात

పాతంజల యోగ పారిజాతము

atanjal Yoga Paraijat

RCH
गुन

वर्ष-1 अंक-31

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिवरात्रि

५-३-८१ - आज शिवरात्रि है। योगियों का पर्व है। महाराज शिव हिमालय के राजा थे। पार्वती उनकी रानी थी। दोनों ने हिमालय के सर्वोच्च हिम शिखर पर तप किया। योग साधा। उन के नाम से ही उस का गौरीशंकर शिखर नाम पडा। उस शिखर की आकृति लिङ्ग जैसी है। वह उन का चिह्न बना। सब योग मन्दिर शिवालय कहे जाने लगे। मन्दिरों में योगी अभ्यास करते। समाधि निरत रहते। जनता दर्शन कर मौन परिक्रमा कर चली जाती। योग युग समाप्त हुआ, उन मन्दिरों में शिवलिङ्ग की स्थापना हुई। परिक्रमा वही चलती रही। शिवरात्रि में महाराज शिव का पूजन चला। नगर नगर में महाराज शिव का पूजन होने लगा। व्रत उसी योग का अवशेष है। योग को-ध्यान योग को लोग भूल गये।

टंकारा में शिवरात्रि आयी। ब्रह्मचारी दयानन्द ने सच्चे शिवलिग की खोज संकल्प किया- जब उन्हें शिवलिग को चूहों से अपवित्र किया जाना देखा। घटना से दयानन्द को बोध हुआ। सच्चे शिव को जानने के लिये दयानन्द सच्चे योग की खोज में लगे। कैलाश तक पहुंचे। सच्चे योगी योगेश्वर बने। सच्चे शिव-परेश को जानने के लिये आर्य समाज की स्थापना की।

चेतो! आर्यो चेतो! गुरु दयानन्द के अनुयायी बनो। परमात्मा के साक्षात् के लिये योग में लगने व्रत लो। शिवरात्रि को उजागर करो। जीवन का कल्याण होगा।

गिने जायें मुमकिन है सहरा के जर्रे, समुद्र के कतरे, फलक के तारे।
मगर तेरे एहसान दयानन्द स्वामी, है कैसे सम्भव गिने जायें सारे ।।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाठकों की प्रतिक्रिया

✲ 'पत्रिका उत्तम बन पडी है। इस प्रयास के लिए आप को हार्दिक वर्धापन की अञ्जलि भेजती हूं।

पत्रिका अत्यन्त रोचक है। हर स्तर के व्यक्तियों के लिए सार गर्भित है। नियम से निकलेगी तो अवश्य ही जन कल्याण होगा।'

— कुसुम विद्यारत्न एम॰ ए॰ शास्त्री
प्राध्यापिका, लेडी श्रीराम कालेज — दिल्ली

○ ऐसे मासिक पत्र की नितांत आवश्यकता थी, अतएव इस सराहनीय कार्य के लिये इसके संचालकों की जितनी भी प्रशंसा की जाय थोड़ी है।

— रामनिवास आर्योपदेशक — इलाहाबाद

✲ 'आज कल तो सब लोग योग विद्या पर खूब प्रचार कर रहे हैं और महेश योगी द्वारा योग संस्थान का खूब प्रचार है। असली योग क्या है इसका पता नहीं चल पाता। इसके अतिरिक्त हमारे समाज के कार्यकर्ता भी जरा सा ज्ञान पुस्तकों से पढ़कर अपने नाम के आगे योगाचार्य जोड कर आर्य समाज की वेदी से इसी प्रकार कर रहे हैं। आप के द्वारा प्रकाशित होनेवाली पत्रिका से ठीक ज्ञान प्राप्त होगा ऐसी आशा है।'

— आनन्द स्वरूप चावला — उप प्रधान
आर्य प्रतिनिधी सभा मध्यप्रदेश

○ 'अंक आदि से अन्त तक पढा। योग के बारे में जो लेख लिखे गये हैं, बहुत उच्च कोटि के हैं।

— वेणीभाई आर्य — बडोदरा गुजरात

○ 'पातञ्जल योग पारिजात' सुन्दर एवं हृदयग्राही है।

— कन्हैयालाल अग्रवाल, झांसी

"श्रीमान् जी! पत्रिका भेज रहा हूं। ऋषि ध्यान योगी थे। ध्यान की जानकारी अभ्यास और विशुद्ध ध्यान योग के प्रचार के लिये ग्राहक बनिये, बनाइये।

— सच्चिदानन्द योगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❊ 'आप एक सामयिक कार्य कर रहे हैं। महर्षि ने प्रत्येक गृहस्थ को योगाभ्यास के माध्यम से प्रभुदर्शन का उपदेश किया है। किन्तु इस का क्रियात्मक स्वरूप लोगों के सामने प्रकट नहीं हो पा रहा है। दक्षिण से आप इस प्रकार का कार्य कर रहे हैं। प्रभु आप को यश दें। सफलता दें।'

— प्रधान आ. स. गंजीपुरा
२६-१-८१ जबलपुर

❊ 'पारिजात को ध्यान से देखा और इसे आकर्षक व उपयोगी पाया। निर्मला जी को इस पत्रिका पर किये श्रम के लिए बधाई और शुभकामनायें।

— डा॰ वेदव्रत, दिल्ली युनिवर्सिटि

○ पत्र में प्रकाशित सामग्री मौलिक और उपयोगी है। आर्य समाज की ओर से २५१ रुपये का चैक भेज रहे हैं।

३-२-८१ — विमलचन्द्र विमलेश, मन्त्री

'चैक के लिए आशी: तथा परिवार की ओर से धन्यवाद।'

❊ 'यदि अंग्रेजी और तेलुगु के लेखों के स्थान पर हिन्दी में ही और कुछ और पठनीय सामग्री हो तो अधिक अच्छा रहेगा।

'निस्सन्देह राष्ट्रभाषा का महत्व बढेगा। पर फिर योग का प्रचार आंन्ध्रा तथा दक्षिण के भाइयों में न हो सकेगा। हम योग का प्रचार प्रसार चाहते हैं।'

वैदिक उपदेशक विद्यालय के लिए आवश्यकता —

कलकत्ते में वैदिक उपदेशक विद्यालय में वानप्रस्थी या संन्यासी आचार्य की आवश्यकता है। जो वानप्रस्थी और साधु संन्यासी को भी शिक्षित कर के प्रचारार्थ तैयार कर सके। प्रथम पत्र-व्यवहार करे। भोजन तथा वस्त्र की व्यवस्था मिलेगी।

— पुष्कर लाल आर्य
१२१ कोटन स्ट्रीट, कलकत्ता-७.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सच्चिदानन्द योग मिशन तथा पातञ्जल योगसाधक समाज का मासिक मुखपत्र

पातञ्जल योग पारिजात

लक्ष्य–लुप्त आर्ष योग पद्धति का प्रचार, प्रसार और प्रकाशन करना।

अङ्क : ३ । मार्च 1981 मास फाल्गुन – संवत् २०३७ । वर्ष : १

ओ३म्

भगवती श्रुति

ध्यान योग से सुख को बढाओ—

ब्रह्म च क्षत्रंच विशश्च त्विषिश्च
यशश्च वर्चश्च द्रविणंच ।। अथर्ववेद कां० १२ मं- ८

भावार्थ :– ('ब्रह्म च) सबसे उत्तम विद्या विवेकज्ञान और श्रेष्ठ कर्म योगाभ्यास करनेवालों को ही ब्राह्मण योगी बनने का अधिकार है, उनसे विद्या-आत्मा–परमात्मा के ज्ञान का प्रचार कराना और उन लोगों को भी चाहिये कि विवेक ज्ञान में ही सदा तत्पर रहें। (क्षत्रं च) अर्थात् सब काम में चतुरता, शूरवीरपन, धीरज, वीर पुरुषों से युक्त सेना का रखना दुष्टों को दण्ड देना और श्रेष्ठों योगियों का पालन करना इत्यादि गुणों के बढाने वाले पुरुष क्षत्रिय बनें। (राष्ट्रं च) श्रेष्ठ योगी पुरुषों की सभा को अच्छे नियमों व सब सुखों से युक्त करना, और उत्तम गुण सहित हो के सब कामों को सदा सिद्ध करना। (विशश्च) वैश्य आदि वर्णो के ईमानदारी से पूर्ण व्यापार आदि व्यवहारों के लिए भूगोल के बीच में जाने आने का प्रबंध करना और उनकी अच्छी रीति से रक्षा करना जिससे योग तथा धनादि पदार्थों की संसार में वृद्धि हो। (त्विषिश्च) सब मनुष्यों में सब दिन विद्यामय सत्य गुणों ही का प्रकाश करना चाहिये (यशश्च) योग आदि उत्तम कामों से भूगोल में श्रेष्ठ कीर्ति को बढाना चाहिये। (वर्चश्च) सत्य विद्याओं के प्रचार के लिये अनेक पाठशालाओं में पुत्र और कन्याओं को अच्छी रीति से आर्ष ग्रन्थों के पढने पढाने का प्रचार सदा बढाते जाना चाहिये। (द्रविणं च) सब मनुष्यों को उचित है कि पूर्वोक्त धर्मसे अप्राप्त सत् पदार्थों की प्राप्ति की इच्छा से सदा पुरुषार्थ करें, प्राप्त पदार्थों की रक्षा यथावत करें। रक्षा किये पदार्थों की सदा बढती करें और योग विद्या के प्रचार आदि कामों में बढे हुये धन आदि पदार्थों का खर्च यथावत् करना चाहिये। इस चार प्रकार के पुरुषार्थ से धनधान्य तथा ध्यान योग को बढाके सुखको सदा बढाते जाओ।'

– पुष्कर लाल आर्य, राष्ट्र सेवक
वैद्य नेत्रपाल वानप्रस्थी, कलकत्ता–७.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पथ प्रदर्शक (Preceptor and Guide)

सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

संपादक :

ब्र॰ निर्मला योग भारती

संपादक मण्डल :

डा. वेदव्रत, 'आलोक' देहली युनिवर्सिटी

डा. नरेशकुमार ब्रह्मचारी M.A. Ph. D. Litt. (Asst. Director of Yoga) (Govt of India)

एस. किशनराव B.Sc.

के. सुदर्शन एम्. ए. (वेद, भारतीय संस्कृति पुरातत्त्व)

डा. ब्र॰ योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम. ए. आचार्य

व्यवस्थापक :

डा. प्रमोदचन्द्र शर्मा, एम.ए. आयुर्वेदाचार्य

मुद्रक, प्रकाशक, :

ब्र. निर्मला योग भारती

21-1-469 पो. जुबली, हैदराबाद-500002.

मासिक-पत्र मूल्य	....	१-५० एक प्रति
वार्षिक मूल्य	....	१५/-
आजीवन	....	२००/-
संरक्षक	....	५००/-
कुबेरदानी	....	१०००/- से अधिक

प्रधान कार्यालय : ❋

3-4-230, काचीगुडा, हैदराबाद-27

शाखा कार्यालय : ❋

विश्ववारा एम. ए. एम. लिट

1595, हरध्यानसिंह रोड

करौल बाग, नई दिल्ली-110005

श्री महात्मा कल्याण स्वरूप

योगधाम-ज्वालापुर-249407.

सहारनपुर-(उ. प्र.)

परामर्शदातृ मण्डल :- १. श्री. बी. न. चौबे, वरिष्ठ अभिवक्ता, उच्चतम न्यायालय

२. श्री. वन्देमातरम् रामचन्द्रराव ३. एम. माणिकराव मिनिस्टर

४. श्री. पी. सत्यनारायण जौहरी ५. एम. चन्द्रशेखर

आन्तरम्

पाठकों की प्रतिक्रिया	१
भगवती श्रुति	३
योग वीणा	५
दिव्यवाणी	७
ओ३म्-देव दर्शन की उपासना	११
'जिन खोया तिन पाइयां '	१३
कल्याण न जाने कब होगा	१४
आप के प्रश्न ? हमारा समाधान	१५
Mis-Conception	17
The Ancient Method of Meditation	20
యోగ రోగ భయం రాజ భర్తృహరి	22

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग वीणा

धन्य है ऐसी संस्कृति जिस ने भयावह भवसागर को पार कराने वाली ब्रह्मविद्या की रक्षा की। धन्य है ऐसी मातृभूमि जिसने ब्रह्मज्ञानियों को सदा जन्म दिया।

इस संस्कृति ने असंख्य चोटें खाईं, असंख्य आन्धी और तूफानों से अपने को तो कष्ट दिया परन्तु इस परमपवित्र ब्रह्मविद्या को अपने गर्भ में धारण करके उसकी रक्षा की।

इस हरीभरी हरियाली की हरी साडी पहने, नखशिखपर्यन्त सुवर्ण रत्न मण्डित, सप्त ऐश्वर्यों के झूले में आनन्द मग्न होकर झूलने वाली, वेद श्रुति की स्वर की मधुरिमा में भावविभोर होकर मधुर गान गानेवाली कोकिलकंठा, विद्या में सरस्वती, धन और संपत्ति में लक्ष्मी और शक्ति में भगवती काली है, जिनके कर कमलों की चुडियों की छन-छन और पाद पद्मों में सुशोभित घुंघुरुओं की झुन-झुन से सारी कलायें उद्बुद्ध हो कर कला के शिखर पर पहुंच गईं थीं, जिनके तप और दान के तेज से आलोकित मुख कांति को देखकर दिनकर भी लज्जित हो उठा, ऐसी परम पवित्र सौन्दर्य की आभा से सारे विश्व को प्रकाशित करनेवाली इस भगवती भारत मां को देखकर किसका मन नहीं लुभाया।

तुर्क, ग्रीक, फ्रेंच, डच, युरोप सभी ने इस देवी की सम्पत्ति को नष्ट करने के लिए अपनी पूरी शक्ति का प्रयोग किया।

इस माँ की सब सम्पत्ति को तो कुटिल नीति से, विश्वासघात से छीन लिया परन्तु जो इस माँ की वास्तविक सम्पत्ति–आत्मा-पराविद्या है उसको छू नहीं सके। बहुत यत्न किये, सारे ग्रन्थों को हमाम की भट्टी में झोंका, सारी विद्या के क्रम को परिवर्तन किया, साधु, संन्यासी, पंडित, ब्राह्मणों को मुंह पर तोबडे चढा चढाकर सताया, परंतु जैसे जंगली गौएं अपने अपने बछडे को सिंह आदि क्रूर हिंस्रक जन्तुओं से भी लडकर बचा लेती हैं, ऐसे ही इस माँ ने परा विद्या को बचाया।

महाभारत के युद्ध से ही इस माँ की आधी सम्पत्ति की क्षति हो गई थी। तुर्क ने आकर इस विशाल, निष्कपट, सरल हृदयवाली भारत माँ पर क्या क्या आघात नहीं किये। जो घर की लाज, माँ का हृदय, देश की शोभा, बहिन–बेटियां हैं उन्हीं के सम्मान पर हमला किया। ग्रीक के सिकन्दर ने हजारों वीरों की आहुति दी, युरोप ने तो कोई कसर नहीं छोडी– इस देश का सर्वनाश करने में, यहां तक कि इस देश की प्राण संस्कृति को ही समाप्त कर दिया। आज अंग्रेज नहीं है परन्तु अंग्रेजियत् तो लोगों की रग रग में भर गयी है। इन्हीं की कृपा है कि आज भारत की नादान जनता अपनी भाषा अपनी वेशभूषा को अपनाने में ही अपमान मानती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंग्रेजी में बात करना एक ऐसा वरदान हो गया है कि जिसको अपनाकर लोग गर्व का अनुभव करते हैं जैसे देवलोक की अमृतवाणी को पा गये हैं ।

आज संस्कृत भाषा में लिखे महान विज्ञान से भरे पुस्तक पुस्तकालय में करहा रहे हैं । उनकी आवाज केवल दीमक तक ही पहुंच पाती है, इसलिए वे ही उसको अपना रहे हैं परन्तु इन अंग्रेजों के छाप लगे हुए भारत वासियों को तो उस ओर ध्यान ही नहीं जा पाता । इतना अपमान किसी देश की भाषा का संस्कृति का नहीं हुआ होगा; परन्तु उस मातृशक्ति, उन महान् पुत्रों के चरणों में नत मस्तक होकर हजारों प्रणाम, जिन्होंने ऐसी कठिनाइयों में भी इस राहु के ग्राह से ऐसी परम पुनीत विद्या की रक्षा की ।

इस विद्या में ऐसी कौनसी शक्ति है जिसने इतनी कठिनाइयों में भी इसे बचा लिया यदि दुनिया के सारे महल, सभी आवश्यकतायें, जितने भी सुख देनेवाली वस्तुयें सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाये तो भी दुःख की बात नहीं है, क्योंकि यह सब अत्यिय, अशाश्वत, क्षणिक हैं; परन्तु जिस विद्या से नित्य, शाश्वत. अपार-आनन्द स्वरूप परमात्मा का दर्शन होता है जिससे इस जन्म मरण का चक्र समाप्त होता है उससे बडी और श्रेष्ठ विद्या और कौनसी हो सकती है ।

तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरा–
स्तेषां सुखं शाष्श्वतं नेतरेषाम् ।। कण्ठ २-२-१२ ।।

जो धीर गम्भीर विद्वान् योगीजन उस परब्रह्म का आत्मा में विराजमान का साक्षात् कर लेते हैं वे ही नित्य सदातन सुख का उपभोग करते हैं । संसार में फंसों को वह सुख कहां ।

श्रवणायापि बहुभिर्यो न लभ्य: श्रुण्वन्तोऽपि बहवोयन्नविद्युः ।
आश्चर्य्यो वक्ता कुशलोऽस्य लब्धाऽश्चर्योज्ञाता कुशलानुशिष्टः ।।७।। कठ. १-२-७

जो आत्मा बहुतों को सुनने के लिए भी नहीं मिलता है और सुनते हुये भी जो आत्मा को नहीं जानते हैं वे अभागे हैं । और उनका आत्मा असंस्कृत है, उस आत्मा को कहनेवाला अनेकों में कोई अद्‌भुत व्यक्ति होता है । इस आत्मा के वारे में सुनकर भी अनेकों में कोई आत्मज्ञान को प्राप्त करने वाला निपुण आत्मा होता है । किसी कुशल निपुण आचार्य के अनुशासन किये जाने पर भी जाननेवाला कोई कोई होता है ।

ऐसी परमगुह्य आत्माओं को शुद्ध करनेवाली विद्या आज भारत में हम पा सक रहे हैं । यह हमारा पुण्यों का फल है । आज तक इस परम्परा को सुरक्षित रखने के लिए जितनी आत्माओं ने अपने आपको बली चढाया, उन सब को हृदयपूर्वक श्रद्धांजलि अर्पण करते हैं । और आज के भारत वासियों से अपने इस देश का महत्व जानने के लिए प्रयत्न करो ऐसी प्रार्थना करते हैं ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग साधना की नकलें।

सर्वश्री सच्चिदानन्द योगी स्वामी

असली साधना :

आत्मा चेतन है। ज्ञान है। मन जड है। बेजान बेज्ञान। बालू का कण बेजान है। ऐसा ही छोटा सा कण मन भी जड है। आंख में कण गिर जाये तो आंख से नहीं दिखता। कान में कण भर जाये तो कान से सुनता नहीं। हाथी की सूण्ड में छोटी सी चेन्टी घुस जाये तो चिंघाड चिंघाड कर मर जाता है। छोटी सी धूल कण फेफडे में घुस जाये तो जीवन समाप्त। यह कण भयावह है।

चेतन आत्मा में मन का कण तो नहीं घुसता। क्योंकि आत्मा कण से, परमाणु से भी सूक्ष्म है। पर आत्मा मन के चक्कर में पड जाती है। जो मन चाहता है वही करती है। बुद्धि कहती है नशा बुरा है। यह नशा बुद्धि को बिगाड देता है। मदहोश आदमी को गन्दी नाली में पडे देख बुद्धि क्षण भर के लिए उस से घृणा करती है। पर अपने सामने नशा आ जाये तो अभ्यास के व्यसन से उस में फंस जाती है। यही आत्मा की स्थिति है। आत्मा चेतन है, वही जानने वाला है। मन जड है, जानता नहीं, आंख देखती है ऐनक नहीं। पर रोगी आंख समझती है- ऐनक ही देखती है। ऐसे ही आत्मा अपनी चेतना को मन की चेतना मान बैठता है। साइकिल चालक साइकिल को चलाता है पर समझता है साइकिल मुझे ले जा रही है। आत्मा मन के धोखे में पड जाता है। नये पुराने कर्मों के कारण अपने को भूल जाता है। यही बन्धन है। संसार एक कारागार है। मन ही आत्मा को संसार के कारागार में डालता है।

बालक जन्मता है। रोता है। कुछ भी नहीं चाटता। मां का दूध भी नहीं पीता। शहद चटाया जाता है। वह मुंह बिगाडता है, इस की परवाह न कर उसे फिर शहद चटाया जाता है। बार बार चटाया जाता है उसको अभ्यास हो जाता है, उसे पसंद करने लगता है। मुंह को मिर्च लगा दो तो बुरी तरह रोता है। कोई नमक मसाला नहीं खाता है। बडा होता है। सब प्रेम करनेवालों को जो खाता देखता है, उसे ही स्वाद न लगने पर भी खाने लगता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चेतन आत्मा अब मन के चक्कर में पड गया। जो नहीं खाता था खाने लगा। जो नहीं सूंघता था सूंघने लगा। जो नहीं छूता था छूने लगा। जो नही सुनता था सुनने लगा। जो नहीं बोलता था बोलने लगा, जो नहीं करता था करने लगा। संसार को नहीं जानता था जानने लगा। नहीं पढता था स्कूल नहीं जाता था पढने लगा। पहले घृणा थी अब मजा आने लगा। संसार में फंसने लगा, संसार में फंसे मां बाप भी खुश होने लगे। अच्छा पंछी फंसाया।

यह सब जेल खाने के काम थे। कर्मों के अनुसार परिवार मिला। सब व्यक्ति साधत सम्पन्न घरों में उत्पन्न नहीं हुए। कंगाल से कंगाल, अमीर से अमीर घर में भी उत्पन्न हुए। सब जेलखाने हैं। कोई श्रेणी किसी की हो चाहे A B C D या स्पेशल क्लास है सब जेलखाने। आत्मा का स्वभाव है जहां वह रहे संतुष्ट हो जाता है। दूसरों की देखा देखी संघर्ष में पड पड जाता है। राग, द्वेष, मोह, माया का विस्तार होने लगता है, इस में फंसे सब दु:खी हैं। दूसरों को सुखी समझ उस में फंसे रहते हैं। इस घुटन से इस दु:ख के सागर से कैसे पार हो। नहीं तो आवागमन का चक्कर चलता रहेगा।

इस का एक ही उपाय है, मन के चक्कर से छूटा जाये। मन को समाप्त कर दिया जाये मन शत्रु मर गया तो आत्मा निर्द्वन्द्व हो सकता है। हम कैवल्य प्राप्त कर सकते हैं, मुक्त हो सकते हैं।

मन के चक्कर में डालने वाला हमारा अज्ञान है, अविद्या है। आत्मा न खाता है, न पीता है, न कपडे पहनता है। न बडे बडे आलीशान भवनों में रहता है। वह तो बहुत छोटा सा अजर अमर है। इस देह रूपी कैद में डाल दिया गया हैं। यह इसे और इस के उपकरणों को आत्मा मान बैठा है। शरीर को मैं कहता है, यह उस का अज्ञान है धन, दौलत, महल, माडी, माता, पिता, बेटा, बेटी, सगे-सम्बन्धियों को आपा मान बैठा है, उनके दु:ख से दु:खी और सुख से सुखी होता है। मकान, शहर न साथ आये न साथ जायेंगे। यह शरीर भी यहीं रह जाएगा। इस शरीर की सुन्दरता पर हम मोहित हैं पर यह तो गन्दगी का सुन्दर पैक किया हुआ पुलिन्दा मात्र है। मल, मूत्र मज्जा, मांस, रुधिर, पसीना हड्डीसे भरा है। रोम रोम से पसीना चूता है। बदबू से भरा, मुंह से कफ, नाक से बलगम, आंख से ढीड, कान से घूघू, सब ही दुर्गन्ध से भरे हैं, कभी किसी काम में नहीं आते। फिर फिर भी धोकर, गुलेल, फुलेल इतर हेसलीन, वैसलीन क्रीम लगाकर इसे सुगन्धित बनाने की धारणा बनाये हैं। दुर्गन्ध सुगन्ध में परिवर्तित नहीं हो सकती।

कमाना दु:ख। खर्च करना दु:ख। जोडना दु:ख। नष्ट हो जाए तो दु:ख। बच्चे पैदा करना दु:ख! सुकरात ने एक बच्चा पैदा किया तो आधा पुस्तकालय भूल गया। हमारी क्या गति? भगवान जाने पर हम इसे सुख मान बैठे हैं। आत्मा का पता ही नहीं। शरीर को, घर को, संसार को, मन को न जाने किस किस जड को आपा मान बैठे हैं। आत्मा का पता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं चला तो बुद्धि को ही आत्मा मान बैठे हैं। बुद्धि तो प्रकृति का महत् है। इन अनात्म पदार्थों को संग्रह करने का राग हो गया है । क्यों कि भूल से अज्ञान से हम उन में सुख मान बैठे हैं। वास्तविक सुख नहीं मिला तो काल्पनिक सुख को ही घड लिया । उस से मोह कर बैठे। किसीने दुःख दे दिया तो उस से द्वेष कर बैठे । आत्मा को कुछ चाहिये नहीं फिर लोभ कैसा । आत्मा से कुछ अलग नहीं होता वह नित्य है फिर द्वेष क्यों ? आत्मा कभी मरता नहीं फिर मौत से क्या डर ?

यह सच्चाई है पर अविद्या के कारण हम इन पांचों क्लेशों में फंसे हैं । यह सब कर्मों का खेल है। ऐसा मान कर कुछ करने के लिये तत्पर नहीं होते । साधारण लोगों के लिये कर्मों से बन्धन होता है। पर हर समय परमात्मा के ध्यान में लगे रहने से वे कर्म फल देने में असमर्थ हो जाते हैं। चने को या किसी अन्न को भून दिया जाये तो वह फिर उगता नहीं । यदि खत्ती में अन्न पडा पडा सड जाये तो भी उगाने का काम नहीं देता । खाद बन जाता है । मिट्टी बन जाता है । इस प्रकार सब काम छोड देने पर और केवल भगवान् के एक मात्र नाम ओं का अखण्ड जाप सदा करते रहने से कर्म दग्ध हो जाते हैं । शरत यही है कि जाप के बीच में मन कहीं जावे नहीं । इस स्थिति को प्राप्त करने के लिये ही अष्टाङ्ग की साधना करनी होती है । यह है प्राचीन वास्तविक योग साधना ।

<u>नकली योग साधनायें :–</u> बहुत चल पडी हैं । जब प्राचीन साहित्य भट्टियों का ईन्धन बना दिया गया तब बहुत ही आधुनिक योग में हठयोग की प्रक्रिया चालू हुई । उस में ५४ आसन, २० प्रकार के प्राणायाम, नेति, धौति, बस्ति, गजकरणी, कपालभाति, कुण्डलिनी जागरण, महामुद्रा, महावेध, महाबन्ध, खेचरी मुद्रा, वज्रोली, सहजौली, अमरौली, शक्तिचालन, आदि क्रियायें योग नाम से प्रसिद्ध की गयीं । आज भी कुण्डलिनी जागरण का महान् प्रचार हो रहा है । पर पाठक देखेंगे इन का ध्यान योग से दूर का भी संबंध नहीं । जो संसार में विषय वासना में रत हैं वे थोडे काल तक बैठने के लिये विवश हो जाते हैं, उस से किसी भी वास्तविक सांसारिक पदार्थ का भी साक्षात् करने की बात तो वहां निराश्रय है । कुछ भी मानने से तथ्य का साक्षात्कार नहीं होता । कुछ न कुछ तो सब मानते ही हैं । हां इस ढोंग में योग का बहाना भी हो जाता है । घर गृहस्थ और संसार का भी धन्धा चलता रहता है । गुरुओं को मोटी मोटी दक्षिणा भेंट कर चेले अपने आपको कृतकृत्य मान बैठते हैं । इन्होंने गुरुओं के भी नाना भेद बना लिये हैं जिन से कोई मतलब हल नहीं होता है । ऐसा है यह कुण्डलिनी जागरण योग ।

आज कल योग धन से बिक रहा है । गुरु लोग हजारपतियों लखपतियों से थोडा थोडा पैसा बटोर करोडपति और अरबपति बन बैठे हैं । सांसारिक सेठ भ करोडपति बहुत हैं । यदि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रुपया-माया ही योग है तो वे भी योगी हैं। माया का और योग का मेल नहीं। माया छूटेगी तभी योग होगा– भगवान् से मिलन होगा।

किसी के मत में कूदना फांदना, थक कर बेहोश हो जाना हीं योग है। यह तो योग की नकल भी नहीं। शकल शानदार, फोटो शानदार, भाषा लच्छेदार बस लोग उसे ही योग मानने वाले भी हैं। अधिकतर विदेशी उनके चंगुल में फंसते है क्योंकि उन्होंने कभी शास्त्रीय योग को पढा नहीं सुना नहीं।

भावातीत ध्यान पद्धति निराली है। केवल मिनट २० तक ध्यान करना। किसी गुरु प्रदत्त अक्षर का जाप करना। शरीर के वेग से इधर उधर घूमने लगे तो आकाशगमन हो गया। युरोप के योगानिभिज्ञ लोगों ने समझा लोकान्तर में जाना, चांद में जाना वैज्ञानिक ढंग से बहुत महंगा पडता है। यहां कुछ रुपया दे दें, लोकान्तर में रहने का शायद मकान भी बन जाये। योरपवाले दिनरात अर्थ कमाने में व्यस्त रहते हैं। उनके मस्तिष्क को थोडा विश्राम मिल गया। जादू चल गया। वे योगी बन गये। वर्ल्ड गव्हर्नमेंट बन गयी। बस योग जगत् बन गया। मजदूर भी ध्यान करने लगे। आधा टाइम योग, मजदूरी पूरी इस से अधिक योग का प्रचार और प्रलोभन क्या हो सकता है। संस्कृत प्रोफेसरों को अपनी हां में हां मिलाने पर पुष्कर धन दिया जाने लगा। किसी भी दर्शन का अध्ययन कर भावातीत ध्यान योग की व्याख्या करो। ५०० मासिक पांच वर्ष तक प्राप्त करो। कितना सुगम योगी बनने का और धन कमाने का मार्ग। आरम्भ में वर्णित योग की एक भी प्रक्रिया नहीं। न आसन न प्राणायाम। गद्दों पर उछलना योग हो गया। धन्य है ऐसा योग का धन्धा। भगवान् पातञ्जलि और व्यास कैसे आंसू बहाते होंगे।

'सम्भोग से समाधि' भी इस युग का एक नया करिश्मा है। जो वाममार्गियों को भी नहीं सूझा। कुण्डली जागरण भी पीछे रह गया। यह तो योग साधना की नकल भी नहीं। गुरु के गीत गाओ। चित्रों से उडी झडती है। हो गया महान् योग सीरडी कें बाबा के अवतार जो है।

योगदर्शन की साधना व्यक्ति की साधना है। हम समष्टि साधना सफल कर रहे हैं। हमारे मुक्त होते ही सारा संसार मुक्त हो जाएगा। संसार वहीं पडा है। और नीचे धंस गया हैं। यह है पाण्डिचरी की साधना। ऐसे ही विपश्यना आदि व्यर्थ साधनायें हैं।

इन पद्धतियों की पातञ्जल योग साधना से कोई अनुरूपता नहीं। अत: साधक सावधान हो दृढता के साथ प्राचीन योग मार्ग पर आरूढ रहे। इन मार्गों से आज की नवीन कल्पनाओं से योग की कोई सिद्धि प्राप्त होने वाली नहीं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्-देव दर्शन की उपासना (२)

लेखकः— **जगद्गुरु भगवान् आद्य शङ्कराचार्य महाराज**

सत्य के परिपालन से आत्मा के शुद्ध हो जाने पर आत्मा में परमात्मा गृहीत होता है। जो वाणी सब भूतों की भलाई करे, प्रत्येक प्राणी के हित को सोच कर बोली जावे वह वाणी सत्य है। स्मृति में भी कहा है– 'सब भूतों का हित करने वाली वाणी सत्य होती है' तप से परमात्मा का ज्ञान होता है। तप मन को एकाग्र करता है। मन और इन्द्रियों को एकाग्र करना परम तप है। आत्मा को ओ३म् का अनुदर्शन (साक्षात्) कैसे होगा यह बताते हैं :—

समे शुचौ शर्करा–वह्नि–बालुका–
विवर्जिते शब्द जलाश्रयादिभि:
मनोऽनुकूले न तु चक्षु–पीडने,
गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत ।श्वेताश्वतर उपनिषद् २-१०।।

शांकरभाष्यम्- समे=निम्नोन्नतरहिते देशे शुचौ शुद्धे। शर्करावह्नि बालुका–विवर्जिते–शर्करा क्षुद्रोपलाः, बालुकास्तद्चूर्णम् तथा शब्दजलाश्रयादिभिः=शब्दः=कलहादिध्वनिः। जलं= सर्वप्राण्युपभोग्यम्। मण्डपः = आश्रयः। मनोऽनुकूले = मनोरमे (न) चक्षुपीडने = प्रति-वाद्यभिमुखे। छान्दसोविसर्गलोपः। गुहानिवाताश्रयणे= गुहायाम्=एकान्ते, निवाते समाश्रित्य प्रयोजयेत् = प्रयुञ्जीत चित्तं परमात्मनि ।।१०।।

नीचे ऊंचे टीलों से रहित समतल-शुद्ध रोडों और रेती से रहित साफ सुथरी भूमि में जहां शोर शराबा कोलाहल आदि न हो, जलाश्रय आदि से दूर हो, अर्थात् किसी हिंस्र पशु का जहां आना भी न हो। मन को लुभाने वाला मनोरम स्थान हो, जिसे देखते ही चित्त बिगडे ऐसा व्यक्ति वहां न हो। यहां 'चक्षु पीडने;' में विसर्गों का छान्दस लोप है। छन्द की पूर्णता के लिये लोप किया गया है।

एकान्त स्थल किसी वायुशून्य गुफा में चित्त को परमात्मा में लगावे। श्वास प्रश्वास की गति को रोक कर ही ध्यान लगता है। अतः कहा- गुफा वायुशून्य हो। प्राणायाम-सिद्ध व्यक्ति ही ऐसी गुफा में बैठेगा ।।१०।।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं,
हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत् विद्वान्
स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥८॥

शांकरभाष्यम् = त्रीणि-उरो-ग्रीवा-शिरांसि उन्नतानि यस्मिन्-शरीरे तत् तिरुन्नतं संस्थाप्यते समं शरीरम् । हृदीन्द्रियाणि मनश्चक्षुरादीनि मनसा संनिवेश्य = संनियम्य, ब्रह्मैव उडुपः = तरण साधनं, तेन ब्रह्मोडुपेन = ब्रह्मशब्दं प्रणवं वर्णयन्ति तेन उडुपस्थानीयेन प्रणवेन काकाक्षिवदुभयत्र सम्बन्ध्यते । तेनोपसंहृत्य तेन प्रतरेत= अतिक्रमेत् विद्वान्, स्रोतांसि= संसार सरितः स्वाभाविकाविद्या-काम-कर्म-प्रवर्तितानि, भयावहानि = प्रेत-तिर्यग्-ऊर्ध्व-प्राप्ति कराणि पुनरावृत्ति-भाञ्जि ।८॥

— छाती-गरदन-और सिर तीनों को उन्नतकर शरीर को स्थिर करे । एक रस सम भाव से बैठे । मन चक्षु आदि इन्द्रियों को हृदय में दहर पुण्डरीक में मन से वश में करे । ब्रह्म ही तैरने का साधन नौका है । ब्रह्म शब्द प्रणव = ओम् को कहता है । उस ओम् को नौका बनाये । 'ओं' जाप से इन्द्रियों को नियमित करे । ओं जाप से ही संसार की भयावह अविद्यादि सोतों को पार करे । कौए की आंख की तरह 'ओम्' शब्द का 'नियमित' और 'पार करें' से सम्बन्ध हैं । 'प्रणव' – ओम् द्वारा खूब जाप कर के मन का प्रत्याहार करे । मन को क्रिया शून्य करे । उस 'ओं' जाप से ही विद्वान् अभ्यासी संसार नदी के भयावह मानव के स्वभाव में घुसे हुए अविद्यादि क्लेश कामनायें और कर्मों को दग्ध करे क्योंकि ये तीनों जीव को पुनः संसार में बान्धते हैं, प्रेत चतुष्पद और उन्नतदेव, मानव आदि योनियों में भटकाते रहते हैं ॥५॥ (शांकर भाष्य का अनुवाद, क्रमशः

भूल स्वीकार

○ 'ढोंगी बहुत हैं योग में
सच्चा यही हैं 'पातञ्जल' !

फरवरी अङ्क में छपी कविता के रचयिता हैं – डा. वेदव्रत 'आलोक' ।

○ सम्पादक मण्डल में भी डाक्टर साहब का नाय छपने दिया था पर नाम नहीं छपा । क्षमा !

○ **श्री रणजितसिंह पता भेजे —**

उनके ३०/- रु. मनिआर्डर से मिल गये हैं, पर पतानोट नहीं किया गया । क्षमा !

— सम्पादक मण्डल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

' जिन खोजा तिन पाइयां '?

डे लाइट की तीव्र रोशनी थीं। सडक साफ सुथरी थी। यातायात भी नहीं थी।

बुड्ढी अम्मा बडे ध्यान से सडक पर तेज रोशनी में कुछ ढूण्ढ रही थी। मिल नहीं रही थी। परेशान थी।

कोई राहगीर आ पहुंचा। देखा मां परेशान है। दया आई।

बोला – 'मां! क्या ढूंढ रहो हो?'

'बेटा सुई को ढूंढ रही हूं।'

– 'कहां किधर गिरी थी?'

'बेटा घर में गिरी थी।'

– यहां कैसे मिलेगी?

'यहां रोशनी है, रोशनी में ही तो दिखता है ना।'

– रोशनी में वही वस्तु मिलती है जो वहां हो! घर में गिरी यहां कैसे मिलेगी! घर में ढूण्ढो! घर में मिलेगी।

– 'बेटा वहां तो घुप अन्धेरा है। हाथ को हाथ नहीं सूझता। वहां सुई कैसे मिलेगी। कहते हैं 'जिन खोजा तिन पाइयाँ'□ मैं खोज रही हूं मुझे मिलेगी अवश्य मिलेगी।'

पाठक क्या आप विश्वास करते हैं – 'जिन खोजा तिन पाइयां', बूढी मां को सुई मिली होगी।

'नहीं कभी नहीं। 'जिन खोजा तिन पाइयां' गलत है, महा गलत है।

❖ ❖ ❖

रोगी – वकील साहब! मैं बीमार हूं। आपको खोजते खोजते आया हूं। जिन खोजा तिन पाइयां! मेरी बिमारी दूर कीजिये।

वकील – 'भोले! मैं डाक्टर नहीं हूं। मैं इलाज नहीं कर सकता।'

रोगी – 'गलत। झूठ। सर्वथा मिथ्या। जिन खोजा तिन पाइयां' मैंने आप को घण्टों खोजा है। थक गया हूं। थक कर चूर चूर हो गया हूं। आप मुझे अच्छा कर दें। मैंने आपको खोज लिया है। दया करें मुझे निराश न करें।'

वकील – परेशान। कैसें पिण्ड छुडाये।

पाठक! क्या वकील ने रोगी को स्वस्थ कर दिया।

'नहीं! नहीं! सर्वथा झूठ। वकील कैसे इलाज करेंगे।

❖ ❖ ❖

□ 'जिन खोजा तिन पाइयां' श्री रजनीश जी की लिखी हुई पुस्तक पर अयथार्थता प्रतिपादक उक्तियां हैं। –सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खोजने वाला स्वस्थ हो। आंखें रखता हो। जहां वस्तु हो वहां ही ढूंढे तो मिलेगी। बताने वाला गुरु भी आंखोंवाला हो जो दिखाना चाहता हो स्वयं देखा हो। जिन्होंने साक्षात् किया उन की बात पर विश्वास कर उस मार्ग पर चलने की योग्यता रखता हो। जिस को किसी सिद्ध ने देखा हो उसको वही बता सकता है। जिसने नहीं देखा, वह सर्व व्यापक परमात्मा को गोलपिण्डी में, अपनी बनाई मूर्ति में, मन्दिरों मस्जिदों में मान बैठता है। दुनिया का रुख देखा और भोग में योग और संभोग में समाधि मान बैठता है। २० मिनट शांत बैठने को योग की सिद्धि उपलब्धिकहता है। जादूगरी– हाथ की सफाई को योग-सिद्धि बताता है। ऐसे वर्तमान योगियों से सावधान ! सावधान !

कल्याण न जाने कब होगा–

भगवान मेरे इस जीवन का कल्याण न जाने कब होगा।
जिस से सब क्लेश मिटा करती, वह ज्ञान न जाने जब होगा ॥

जिस से निज रूप दिखा करके, गुण सत्व का बोध होता है।
ऐसे सद् विवेक का मानव में, सम्मान न जाने कब होगा ॥ भगवान ॥

कर्मों में धसते जाते हैं, गुरुजन बहुविधि समझाते हैं
भोग स्थल से योग स्थल में, प्रस्तान न जाने कब होगा ॥ भगवान ॥

चित्त की विमलता आती है, सारी अशांति मिट जाती है।
वह नित्य प्राप्त आनन्द सुधा, पर पान न जाने कब होगा ॥ भगवान ॥

गुण हीन बने उस योगी के, पुरूषार्थ समाप्त हते हैं।
जिस से प्रभु तेरे दर्शन हों. वह ध्यान न जाने कब होगा ॥भगवान ॥

श्रीमती माता लीलावती, देहली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप के प्रश्न ? 'हमारे समाधान'

प्रश्न – 'साधना की नागा हो जाती है। आलस्य आ जाता है, दो घण्टे नहीं बैठा जाता। क्या उपाय करें।'

– डा. चन्द्रप्रभा, नई दिल्ली

समाधान – 'साधना की नागा हो जाती है मत लिखिये। नागा कर देती हूं। यही ठीक है। क्योंकि आत्मा चेतन है, मन जड है। मन तो कुछ कर नहीं सकता। मन आत्मा का वशंवद है। आत्मा जो आदेश देता, उसे ही पालन करेगा। अपने इस स्वामित्व भाव का मनन कीजिये। आप मालिक है। मन दास है। मन को दबाते चलिये।' बार बार दबाइये। हठी बालक की तरह अन्त में आपके वश में आकर रहेगा।

अभ्यास के लिये मन चाही वस्तुओं को छोडने का क्रम आरम्भ कीजिये। दो सप्ताह के लिये एक मन चाही वस्तु छीड दीजिये। दो सप्ताह बाद कोई और वस्तु छोड दीजिये। लम्बे अभ्यास के बाद मन शान्त हो जायगा। नमक छोडिये, मिर्च खटाई, अचार, चटनी सब छूट जायेंगी। मीठा छोड दीजिये। सब मिठाइयां छूट जायेंगी। रचना-कौशल की कुराफात समाप्त हो जायेगी। आप डाक्टर है। यदि डाक्टरी के विचार सामने लायेंगी तो इस तप में सफल न हो सकेंगी।

आलस्य न आये इस के लिये भोजन की मात्रा, मस्तिष्क थकानेवाले अध्ययन, व्याख्यान देने आदि की मात्रा कम करें।

तीन दिन केवल फलाहार पर रहें। मौन धारण करें। सब ठीक हो जाएगा। जितना जितना संसार छूटेगा उतना उतना भगवान् के अधिक समीप होंगे। यही वैराग्य है, इसे धारण करें। भगवान् की गोद में बैठें, भगवान् आप को अपना लेंगे। फिर तो आलस्य दो घण्टे क्या चार घण्टे भी नहीं आयेगा–

— "योगी"

❖ ❖ ❖

शंका – (१) 'पृष्ठं यज्ञेन कल्पताम् का अर्थ नहीं मिला' पृष्ठ २ पर ?
आत्मा सर्वज्ञ होगा '– क्या यह सिद्धान्य वेदानुकूल और महर्षि दयानन्द सरस्वती सम्मत है ?'

(२) पृष्ठ तीन पर जैगीषव्य और आवटच की कथा किस ग्रन्थ में है।

(३) 'पारिजात वृक्ष के नीचे बैठने पर जो भी कल्पना करो पूरी होगी' क्या यह सत्य है। यह पारिजात कहां मिलेगा ? इस के अन्य अंग्रेजी के नाम आदि क्या हैं ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(४) 'पृष्ठ १४ पर' चार सूक्ष्म शरीर और है, आप का अभिप्राय कोषों से है।'

(५) जितने लेखों में क्रमशः लिखा था वे दूसरे अङ्क में नहीं छपे ' क्या आगे छपेंगे ?

– आचार्य वीरेंद्र शास्त्री, एम॰ ए.

समाधान —

१. 'प्रश्नों का उत्तर समाधि में मिलेगा ' यही तो अर्थ पृष्ट यज्ञेन कल्पताम् ' २ पृष्ठ पर छपा ही है। पुनः देखें।

पातञ्जल योग दर्शन और व्यास भाष्य ऋषि ने परम प्रमाण रूप से स्वीकार किया है। उसी आचरण से ऋषि महर्षि बने। योग दर्शन २।४९ में स्पष्ट लिखा है– 'सत्त्व पुरुषान्यता-ख्याति मात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वंच ' सत्त्वगुण का और आत्मा का जब अलग अलग ज्ञान बराबर बना रहेगा। सर्व भाव पदार्थों का अधिष्ठाता और सर्वज्ञ हो जाता है। परमात्मा से भेद यही रहता है वह सदा सर्वज्ञ है। आत्मा को अपना और सत्त्व की भिन्नता साक्षात् बने रहने पर सर्वज्ञता आती है। यह वेदानुकूल और ऋषि दयानन्द अभिमत है। ऋषि दयानन्द और वेद को समझने की सामर्थ्य ऋषि जैसा योगी बनने पर आयेगी। ऋषि ने भाष्य भूमिका में लिखा है– एषामर्थ एव वेदानामर्थ :- गिनाये योग आदि शास्त्रों का अर्थ वेदों का अर्थ है।

२. जैगीषव्य और आवटच का उपाख्यान योगदर्शन व्यास भाष्य ३।१५ में है।

३. पारिजात सत्त्वगुण प्रधान वृक्ष है। उस के सेवन से सत्त्व गुण बढाता है, योग की सब सिद्धियां सत्त्वगुण की ही करामात हैं। वृक्ष से भी मानव की कल्पनायें पूर्ण होती हैं। पारिजात से क्यों नहीं होंगी। पारिजात इन्द्र के स्वर्ग में स्थित पांच वृक्षों में से एक है। श्रीकृष्ण योगेश्वर ने इन्द्र से छीन कर पारिजात को सत्यभामा के आंगन में लगाया था। हारसिंगार का कथनार भी पारिजात है। अफ्रीका, भारत के मद्रास, बम्बई आदि प्रदेशों में पाया जाता है। कोई हो सत्त्वगुण प्रधान है, पारिजात को अंग्रेजी में Coral Tree ERYTHRINA INDICA आदि नाम हैं।

४. सूक्ष्म शरीर होने से इन कोषों को ही शरीर कहा गया है।

५. क्रमशः वाले लेख आगे आयेंगे।

– सच्चिदानन्द योगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Mis-Conception

NIRMALA Yogabharathi

In this tumultuous world man is Completely diverted from the self. Selfishness has become the slogan of the day and the very knowledge of the self is completely ignored. Both the virtuous and unvirtuous deeds are done only for Self-Satisfaction. It is aptly said by yajna valkya to his wife Maitreyi that–

न वा अरे सर्वस्य कामाय सर्वं प्रियं भवत्यात्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति ।।

'Verily it is not for the sake of everything that everything is dear, but for the sake of the self is everything dear.'

Where the Self-interest, desires, aims and ambitions are not fulfilled there a man will either make an attempt to achieve or will have any sort of attachment with them. We like every one and every thing for our own Self.

If so much attachment dwells in the Self than why the Self is not realised by every one ?

The main Cause for not knowing the Selfis Avidya. Everyman in this world is overpowered with this Avidya. To get freedom from the grip of Avidya is Mukti, Because of this Avidya, the Self is seen in the things which are other than the true Self.

The only way to get freedom from the clutches of Avidya is discriminative knowledge. It is gained through Yoga Sadhana. A man without practising Yoga cannot annihilate this Mis-Conception (Avidya).

The impurities or the dross in the mind arising out of the Snares of worldly objects, are coloured by the vasanas of action and afflictions from biginningless time, and they cannot be got rid of or dissipated without the practice of Yoga. It is considered by Acharyas or Sages. Dhyana Yoga which is purifactory and which removes obstruction to Mukti is to be practised by yogins.

When this Yoga is properly practised it Conduces to the State of Samadhi and Sanyama and Completely attenuates all the Kleshas and Karmas. These Kleshas or afflictions are the five forms of wrong Cognition, The five Klrshas are Avidya, Asmita, Raga, Dvesha and Abhinivesha- (Misapprehension about the real nature of things, I'ness, attachment, Antipathy and fear of death). Among these five, Avidya is the Main cause which diverts tha self from its own knowledge and

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

inclines it towards the world. All other four afflictions are but varieties of Avidya (Mis-Conception or nescience), because all of them are permeated by error. When an object is coloured by Avidya, it is followed by the other Kleshas. As the Queen-Bee is followed by the other bees. They are felt whenever there is nescience and they dwindle away when nesciencea is thinned away.

The nature of Avidya is —

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ 2,5 ॥ Y, D,

To take as permanent what is impermanent, impure as pure, pain as pleasure and Inert lifeless things as the Atman.

For example to take perishable objects like body, land, property, children etc. as permanent is Avidya. Man through out his life runs after such transitory objects liking them as the Source of happiness, for getting the permanent and blissful nature of the Atman. Rarely fewknow about the dynamic real nature of Consciousness and Source of Bliss and Mukti of the Atman.

The Source of purity in the body which is impure as its place (of origin), its germinal Source, its constituent factor, its Secretions, its disintegration and of its adventitious purity, the body has been declared by the Sages as something impure. □ Such a loathsome and unclean body is however regarded as pure; for example, in the description ' this maiden, charming and tender as a new moon, with her body appearing to be formed of honey or nectar has emanated as it were from the moon, and with her lotus-like eyes. She is refreshing livingbeings with her alluring glances.' What is here being compared to what ! This is how a false sense of purity comes to invest that which is impure. This also illustrates the false Cognition of the Sacred in what is profane, and of the beneficial in what is really not so.

To take pain as pleasure is the third charecter of Avidya. The result of all the Sensual pleasures is pain but still everyone will assume pleasure in it. Everything is painful to the discriminating person because of its Consequential misery, (Parinama duhkhata) afflctive misery (Tapa duhkhata) and misery due to latent impressions (Samskar duhkhata) as well as the opposition of the modifications of the Gunas (Satva, Rajas and Tamas).

So in regarding as pertaining to one's own Self things which are not so, regarding animate and inanimare objects, such as children., cattle or personal effects.

□ The place of origin of the body is the womb, the germ is theSemen; assimieation of food eaten is constitution, Secretions are excretions like perspiration etc, while death makes all bodies unclean. The body also requires constant cleaning. For these reasons the body is considered as unclean. To consider any such body to be clean pleasing, desirable and companionable is false knowledge.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

the body which is the seat of all experience or the mind which is but an instrument or apparatus of the Purusha-Atman, as constituting one's own self is Avidya. In this Connection Acharya (Panchasika) has said, 'those who regard the animate and inanimate Objects as part of their own self rejoice at their accumulation and become miserable at their depletion, are all deluded.' This Avidya has four divisions It is the source from which all Kleshas flow.

The Complete work of Yoga darshan deals only how to eliminate these five Kleshas.

When the Klesha becomes like a parched seed than a yogin becomes Jivan-Mukta (i.e. liberated though alive). Such a yogin becomes free by subjugating the chitta (Mind) and that is why his present body becomes his last one as he is not born again.

In Mundaka Upanishad it is stated, this self is not realised by one who does not practise Yoga, nor by one who is subject to delusion not by knowledge devoid of real renunciation but when the wise-man exerts himself in the placid stage where all the fluctuations of the mind are completely ceased and at the end when all the Sanskaras are burnt like roasted seeds, which will not sprout again, his soul reaches the abode of Brahman.

In the Vedas and in the other philosophical treatises the steady and gradual stage of meditation is dealt with as a high way to approach the Supreme or Self in Dhyana Yoga

The only way to reveal the truth of these three entities- Atman, Paramatman and Prakriti is Yoga. With the Practise of Ashtanga Yoga selfishness will end and the knowledge of self will be manifested. □

हरद्वार पहुंचिये—

ध्यान योग शिविर

बैसाखी पर २ अप्रैल से ८ अप्रैल तक योगधाम ज्वालापुर (हरद्वार) में
आर्य वानप्रस्थ आश्रम के परिसर में

सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी सरस्वती

जो शास्त्रीय प्राचीन आर्य ध्यान योग के एकमात्र आचार्य हैं –
के निर्देशन में यह शिविर सम्पन्न होगा। भोजन, आवास आदि की व्यवस्था होगी।
योगाभ्यास प्रक्रिया सीखने का अवसर है। सम्मिलित हो– निमन्त्रण स्वीकार करें।

– कल्याण स्वरूप मन्त्री
पातञ्जल योग साधक समाज
– योगेन्द्र पुरुषार्थी एम.ए. व्यवस्थापक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

The Ancient Method of Meditation

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ASHTANGA YOGA)

By

Sri H. H. Swami Satchidananda Yogi

In this article attention is paid only to the practical side of Meditation in the interest of Sadhakas on thier request.

Ashtanga Yoga is a scientific Method of Ascending higher, step by step through the purification of different koshas (Bodies) and ultimately reaching the Highest State of Samadhi. In short how these koshas are purified and with these purifications how the doors of divinity are opened in the soul are given here. Maharishi Patanjali declared that a Sadhaka who wants spiritual progress should first purify his nature and remove all the undesirable qualities in him so that the aspirant should become a Model of all the virtues. This Ancient yoga of patanjali has got eight limbs.

1. Yama	2. Niyama	3. Asana
4. Pranayama	5. Pratyahara	6. Dharna
7. Dhyana	8. Samadhi	

Without going into the details of Yama and Niyama, it is concluded shortly that a Sadhaka should develop all the virtues and divinity in him. He should keep the company of the wise (Satsanga) study the Divine litenature (Swadhyaya) and should have keen longing for liberation. (Mumukshutvam), and fearlessness from death.

Purification of Annamaya Kosha :

The gross body is Annamaya Kosha. It is made up of Five Elements. In this gross body there are four subtle bodies. The Annamaya kosha is purified with tapas, like tolerance of heat and cold, pleasure and pain, thirst ahd hunger etc, without any reaction and agitation of the mind. The Satwika food in a light and limited quantity also a purifier of this Kosha. Tapa means an intense process that burns up impurities in the Nature of Man and fills him with radiance and purity of spiritual consciousness. This is the purpose of Tapas.

SADHANA

(i) Asana :

Asana means a posture of sitting, i e. Padmasana, Sidhasana, Sukhasana etc. Asan also means piece of cloth, a cushion like, Mat, Skin of a Deer or Tiger, on which one sits for Meditation. So for Sadhana one should sit errect in any

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

convenient posture on a Mat or skin without any movement. One should be able to sit in any posture (Asana) for not less than an hour continuously. Now chant pranava (ॐ) loudly in a full length for three times.

1. A..........U..........M OM
2. A..........U..........M
3. A..........U..........M (Oum)

With this chanting conceive of the God in the mind. Then the mind will remain peaceful.

(ii) **Nadi Shudhi Pranyama :**

Pranamaya Kosha is next to the Annamaya Kosha. Pranayama purifies the pranamaya Kosha. Take the breath slowly and continuously through the right Nostril for 3 seconds and breathout (without breaking the breath) through the left Nostrl slowly for 5 seconds. Now breath-in through the left nostril for 3 Seconds and without breaking the breath, breath-out slowly for 5 Seconds (5 Matras). Thus repeat this process again and again for atleast 15 minutes after loud chant of Oum ॐ every time you sit for meditation. (Keep in mind, never to stop Air in the lungs during the process of Nadishudha Pranayam). After some time the duration of breathing-in and breathing-out should be increased slowly Second by Second with such continuous practice a time will automatically come when one will be able to sit without breathing. This state will come in the Highest state of Samadhi. During pranayama one should feel, that Rajo and Tamo gunas are being dis-carded. The mind will become calm and pure, the flow of thoughts in the mind will also reduce.

(iii) **Pratyahara the Purification of Manomaya Kosha :**

Manomaya Kosha is next to Pranamaya Kosha. It has got seven characteristics of Mind, Ego and five Karmendrias, Out of 17 tatvas, 10 tatvas will be active in Pratyahara. Having sat in an Asana one should sit erect stoping the movement of breath without any preasure on the lungs and chest, in a thought emptied state. It is called pratyahara. Try to stop the thought flow in the Mind. Concentrate at the point of the lotus of the heart; (above the naval, below the chest in the middle where the stomach touches the chest, there will be a bud like Hollow, which is called the lotus of the Heart. It is in this Lotus bud where the Atma dwells, so declared the Shastras. Attempt, also should be made to stop the functioning of the senses. Thus the mind intellect and Ego stop their functioning. Keep them at complete rest. Do not allow the sleep to overcome you. In this way keeping the mind in conciousl-thought less state of rest is called pratyahara. If the mind is et loose, it wanders into worldly objects. Patanjali declared "**Yogaha Chitha vritti Nirodtaha**". This sadhana is the dynamic means to keep the mind healthy calm and peaceful. This practice purifies the Manomaya Kosha.

(To be Contd Next)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

భోగే రోగ భయం రాజ భర్తృహరి

శ్లో. భోగా న భుక్తా వయమేవ భుక్తా
స్తపో న తప్తం వయమేవ తప్తాః
కాలో న యాతో వయమేవ యాతా
స్తృష్ణా న జీర్ణా వయమేవ జీర్ణాః॥

తా॥ సుఖంబు లందలేదు, తపస్సు జేయలేదు, మంచి కాలము దాటి పోయినది. అంత్యదశ ప్రాప్తించినది కాని ఆశ నశించినదికాదు. మేమువృద్ధులమైనాము.

శ్లో. భోగే రోగ భయం కులే చ్యుతి భయం
విత్తే నృపాలా ద్భయం ।
మానే దైన్య భయం బలే రిపు భయం
రూపే జరాయా భయం ।
శాస్త్రే వాద భయం గుణే ఖలభయం
కాయే కృతా న్తాద్భయం
సర్వం వస్తు భయాన్వితం భువి నృణాం
వైరాగ్య మేవా భయమ్ ॥

తా॥ దుష్ట భోగములు రోగముల చేతను ఉన్నత కులము చెడిపోవుట చేతను, ధనము రాజుల వలనను, మనస్సు దైన్యము వలనను మనుజుల శక్తి వైరుల వలనను, అందము ముసలితనము వలనను, పాండిత్యము ప్రతివాదము వలనను, సుగుణములు దుష్టుల వలనను, శరీరమునందు యముని వలనను, నాశమగుచున్నవి. ఈ విధముగా సర్వము భయాన్విత మైనదియే ఈ ప్రపంచమున విరాజిల్లు చున్నది. వైరాగ్యమొక్కటియే ఏ భయము లేనిది, నాశము కానిదియు నైయున్నది.

శ్లో. ఆయుర్వర్ష శతం నృణాం పరిమితం
రాత్రౌ తదర్ధం గతం
తస్యార్ధస్య పరస్య చార్ధ మపరం
బాలత్వ వృద్ధత్వ యోః ।
శేషం వ్యాధి వియోగ దుఃఖ సహితం
సేవాది భిర్నీ యతే ।
జీవే వారి తరంగ చంచల తరే
సౌఖ్యం తనుః ప్రాణి నాకు ॥

తా॥ మనుష్యుల ఆయువు శత సంవత్సరములు అందు ఏబది వత్సరంలు నిద్రా కాలంబగు, మిగిలి సగమునందు 25 వత్సరములు అజ్ఞానాసక్తులతో గూ బాల్య యౌవన వృద్ధత్వములందే గడచును. ఇక మి లిన ఇరువది యైదేండ్లు సంసారమునందలి కష్టములతో దీరినది. ఆయువు జల తరంగములవలె అతి చంచల బగుట వలన మానవునకు సుఖమునకు అవకాశ ఎటనున్నది?

వైరాగ్యము నందే సుఖమున్నదని భావము

ధ్యాన వాహిని

3. ప్రత్యాహారము:—లేక-మనోమయ కోష శుద్ధి:—మనోమయ కోషము స్థూల శరీరమ వంటి యాకారము గలదియే యగును. ఇందు మనస్సు అహంకారము పంచ కర్మేంద్రియములు అనబడు సప్త తత్వములున్నవి. ఇట సప్త దశ తత్వము యందు శేషించిన పది తత్వములు సహకరించు చున్నవి.

కంఠమునకు క్రిందుగా, రెండు స్తనముల మధ్యలో నుదరమునకు బైన హృదయ దేశమున్న అదియే బ్రహ్మపురము - పరమేశ్వరుని నగరము దానికి మధ్యనొక (గర్త) గుంటయున్నది. దాని కమలాకారమున నొక వేశ్మ ఆకాశ రూపస్థాన ఉన్నది.

శరీరము నొక ఆసనమున కదలక స్థిరంగ నుంచి, శ్వాస, ఉపిరి తిత్తుల గతి, నిరోధించి, ... భావమున గూర్చొని యుండుట వలన ప్రత్యా సిద్ధి జరుగును. మనస్సు నిర్విచారముగా నుండుట దహర పుండరీకము నందు ధ్యానము చేయవలెను

దహర పుండరీకము నందు మనస్సును శాంతముగా నుంచు విధానము:

అందు ఈ సూక్ష్మ శరీరముతో గూడిన ఆత్మ నివాసమున్నది. దీనియందు పంచ జ్ఞానేంద్రియము

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

మరియు మనస్సు, బుద్ధి, యనునవి యుండును. జ్ఞాన తంతువుల ద్వారా ఏ ఆత్మ ఇంద్రియములను సంచలింప జేయునో ఆ సంచాలనము ఆపి వేయ వలెను. అనగా—ఆత్మతో ఇంద్రియములకే సంబంధ మును యుండరాదు. ఇంద్రియములు కర్మ రహిత ములై ఆత్మ యొక్క సంబంధము అన్తఃకరణ చతుష్టయము (మనస్సు బుద్ధి, చిత్తాహంకారములు) లతో కూడియుండరాదు.

సర్వేంద్రియములు నిష్కర్ములు గావలెను. ఎలాంటి ఆలోచనయు గావించరాదు. మనస్సు - కర్మేంద్రియములతో (చేతులు, కాళ్ళు, గుదము, పురీషము, వాణి) ఏ కార్యము తీసికొనరాదు. ఇట్లే బుద్ధి జ్ఞానేంద్రియములు (నేత్రములు, నాసికము, చెవులు, స్పర్శ మరియు జిహ్వ) వీని చేత కూడ ఏ విషయముల సేవించబడరాదు. అనగా — నేత్రద్వ యంచే రూపము, శ్రోత్ర ద్వయంచే శబ్దజ్ఞానము, నాసికతో గంధ గ్రహణము, రస నేంద్రియముతో ఆస్వాదించుట గావించరాదు. స్పర్శేంద్రియముతో కఠోర కోమలత్వముల యనుభవించరాదు. ఈ ఇంద్రియములన్నియు తమ తమ విషయ వాసనల నుండి దూరమై విశ్రాంతి నందవలయును. చిత్త మందు స్మృతి, సంస్కారము వాసనలు ఏవియు గావించరాదు. ప్రత్యాహార స్థితియందు మనస్సు బుద్ధి చిత్తము, ఈ మూడింటిని శాన్తముగా నుంచవ లయును. వీనికి విశ్రాంతి యొసంగుట వలన వాని వాని కార్యదక్షత వృద్ధియగుచున్నది. వాని వాని కార్యములనుండి విశ్రాంతిని గైకొనుటయే ప్రత్యా హార్యము అని అనబడు చున్నది.

ఇంద్రియములు జాగ్రదావస్థయందు ఎప్పుడూ విశ్రాంతి గైకొనవు ; నిదుర యందు స్వప్నదు లలో కూడ తమ తమ వ్యాపారము పూర్వ స్మృతు లతో గావించుచునే యుండును. ఈ ఇంద్రియములు నిరంతరము తమ తమ కార్యములు నిర్వహించుట చేతనే వివిదములైన వ్యాధులు (మానసిక, బౌద్ధిక, చిత్త సంబంధమైనవి) ఆక్రమించుచున్నవి. ఈ వ్యాధుల వల్లనే పంచ శరీరములు రుగ్ణావస్థయందుం డుచున్నది. యోగముద్వారా మాత్రమే వీనికి ఆమూ ల్యమైన చికిత్స జరుగును.

సాధన:—మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తముల కార్య ములు పూర్తిగా నిల్చిపోయిన ప్రత్యాహారము సిద్ధం బగుగాన మొదట ఆత్మ ప్రేరణతో మనస్సు నందే శాంతము ! శాంతము ! అనుభావము నారోపించు కొని ఇంద్రియముల శాన్తి పరచుట యవసరమై యున్నది. అచార్యుడీ క్రింది విధంగా నిర్దేశించుతూ పోవలయును.

శాన్తిః........శాన్తిః........శాన్తిః

పూర్ణ శాన్తిః

శాన్తిః........శాన్తిః........శాన్తి ;

పూర్ణ శాన్తిః

ఇట్లే సెకండ్లు నిముషములు క్రమంగా పెంచుచూ అభ్యాసము జేయించు వాడు ఘటికా యంత్రము (Watch) నవలోకించుచు పై విధంగా పల్కవలయును. ఇట్లు ప్రతిదినము అభ్యాస మొన ర్చినచో మనస్సు శాంతమగును. దీనివలన మనోమయ కోషము శుద్ధంబగు. కర్మ ప్రసుప్తంబై నిదురించిన విధంగానగు. ఆ వ్రవేంచిన శనగ గింజ వలె పునః ఏ ఆలోచనలు అంకురితము గాకుండును. కములను హస్తాది కర్మేంద్రియములు గ్రహించ గల్గుచున్నవి.

ధ్యానయోగమిట నుండి యే యారంభించబ డును. మొదటి 1, 2, 3, అంగములును దీనినే ఆధా రము గావించి కొని యున్నవి. పై మూడింటి సిద్ధి యగుట తోడనే ఈ ధారణ సిద్ధించు చున్నది. ధారణ అభ్యసించు నప్పుడు బుద్ధి యందు జ్ఞానమే నిరంతరము యుంచవలయును. జ్ఞానమునే ధ్యానంబం దురు. జ్ఞాన, ధ్యానముల అర్థము సమానము. జ్ఞానము లేకుండా శబ్దము నొకదానిని మనస్సు లేక వాణి యుచ్చరించుచో అది "జప"మనబడును. ఎప్పుడు ఓంకారము జ్ఞాన పూర్వకంగా ఆవృత్తియగు నో దానిని "జప"మని తెలుపవచ్చును. అభ్యాసం బగుట తోడనే శబ్దమే జ్ఞాన మయంబగు. లేదా శబ్దమును వీడి జ్ఞానమే శేషించును. అంతట ధ్యాన మారంభ మగు. ధ్యానారంభ కాలమునుండి 75 సెకండ్ల కాలము

सुचना :– पृष्ट 14 पर क्लेश मिला की जगह क्लेश मिटा पढिए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

వరకు ధారణ యనంబడు. ధారణ యందు స్థానము యొక్క మహత్యము ఎంతో యున్నది. కావున ఆరంభము నుండియు దహర పుండరీకమున మనస్సు మొదలగు వానినీ స్థిరంగా యుంచుట అభ్యసించ వలయును. లౌకిక వ్యవహారము కారణంగా మొదట బుద్ధి యందు మాత్రమే జ్ఞానము నుంచ వలసి వచ్చును. గంభీర అభ్యాసమున బుద్ధిని వదలి గహర పుండరీకము నందే జ్ఞానంబేర్పడును. వెంట్రుక మొన కంటెను స్వల్ప ప్రమాణము గల స్థానము నందు ధ్యానము కేంద్రితము గావించి నపుడు శరీర భానము (అభ్యాసము) తొలగు చున్నది. తరువాత ఆ యల్ప స్థానమున ఆత్మ తన యొక్క మరియు ఈశ్వరుని యొక్క సాక్షాత్ కారము గావించు చున్నది.

ఓ౩మ్....ఓ౩మ్....ఓ౩మ్....

అను జపము ఆరంభించుడు. "ఓం" జపము అభ్యాసంగావించుచు మధ్య మధ్య ఏ అన్యమైన ఏ ఆలోచనలు గావించరాదు. అట్లున్న నే తర్వాత గావించబడు ధ్యానము యొక్క ప్రక్రియ అభ్యసించ వీలుపడును.

ఓమ్....బ్రహ్మ....ఓమ్ బ్రహ్మ....
ఓమ్....బ్రహ్మ........

ఇట్లు మానసిక జపం గావించుట వలన ఓమ్ శబ్దము నిరర్థకము గాదు. దానితోడనే బ్రహ్మజ్ఞానము అనగా పరమాత్మ జ్ఞానము కల్గుచున్నది.

జలమనుటతోడనే జల భావము ఎట్లు మనకు గల్గునో అట్లే ఈ జ్ఞానముకూడ బుద్ధియందు ఏర్పడును రొట్టె యనుట తోనే రొట్టె జ్ఞానము బుద్ధి యందు గల్గును. ఆత్మయనగానే ఆత్మ జ్ఞానము బుద్ధియందుండును. ఇట్లే ఓం అనుట తోడనే ఓమ్కార భావము లేదా జ్ఞానము బుద్ధియందు ఏర్పడు ఈ జ్ఞానమునే ధారణ యనంబడు.

5. ధ్యానము:--ఆనందమయ కోషశుద్ధి:-

ఈ ఓంకార జ్ఞాన ధార అఖండ రూపమున 15 నిముషములున్నచో ధ్యానమగు. అపుడు హృదయమందు ఆనందానుభూతి తప్పక గల్గును. ప్రకాశము వలెనున్న ధ్యానము సిద్ధంబగు. 75 సెకండ్లు లేదా ఒక నిముషము ధారణ ఏర్పడిన ధ్యాన మారంభమగు. ధ్యాన కాలమును ఘటికా యంత్రమును గాంచుచు నిముషముల పెంచుచూ సాగవలెను. 2 నిముషములు, 5. ని. లు. 10. ని. లు. 15. ని.లు. ఇట్లు ఎడతెగని ధ్యాన మేర్పడును. ధ్యాన సమయము సమాప్తి నందిన సమాధి యారంభమగు. 75 సెకండ్లు ఎడతెగని పరమాత్మ జ్ఞాన మేర్పడి మధ్య మధ్య అన్య అలోచనలేవి రారాదు. సాధనము జేయించు శిక్షకులు గడియారము గాంచి సెకండ్లను తెల్పుటా వెడల వలయును. ఆపై సక్రమముగా సమయము పెంచు చుండ వలయును.

ఈ ధారణ యభ్యాసమున ఓంకారాకృతిని గావించుట, వ్రాయుట లేధా అందు ప్రకాశమేర్పర్చుట లేక దానినే ప్రకాశ మయంగా వ్రాయుట మొదలగు వానిచే ధారణ ఏ మాత్రము ఏర్పడధు. ఎలాన ధారణసమయమున కేవలము జ్ఞానమే మిగులు చుండుట అనుభవైక్య వేద్యము. ఈ జ్ఞానమే యెడతెగక యుండిన ధారణ సిద్ధమగుటలో సహాయకారి యగుచున్నది, ఆ సమయమున బుద్ధి యందు ఆనందముండ వలయును. గాన అధ్యాపకుడు ఇట్లు పల్కవలయును.

ఓం ఆనందం బ్రహ్మ !
ఓం ఆనందం బ్రాహ్మ !
ఓం ఆనందం బ్రహ్మ !

సమాధి;—మూడు గంటల పర్యంతము పైన తెలిపిన ధ్యానము అఖండము గా యున్నచో సమాధి యనంబడు. అదియే అధికాధికంగా పొడవై దహర పుండరీకమున జేరును. ఇది నిరంతర పరిశ్రమ సాధ్యమై యున్నది. అంత పూర్ణ వైరాగ్య మేర్పడుట వలన ఆత్మ పరమాత్మల సాక్షాత్ కారము కల్గుచున్నది.

ఆశీర్వచనము:

యోగిన : సన్తు సర్వ్యేపి
సర్వే సన్తు నిరామయాః
వివేకో భవతు సర్వేషాం
మా క్వాప విద్య భాగ్భవేత్ ॥
(ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संरक्षिका

आदरणीया माता सरस्वतीं देवी चौहवान
माननीय स्व बाबूराव चह्वान जीं की
सहधर्मिणी, आचार सुलक्षणा,
विचार गम्भीरा, हवन–यज्ञ
के अनन्य भक्त योग साधिका

पूज्यनीया माता जानकी देवी मत्ता
माननीय स्व. बलवन्तराव जीं की सहधर्मणी
धर्मपरायणा, एक आदर्श महिला
आजन्म ब्रह्मचर्य तथा योग व्रत धारिणी
निर्मला योग भारती एवं शोभा देवी की
जन्मदात्री

चांदी सोना, जवाहरात के सुन्दर गहने लेते समय
हमारे आधुनिक शो–रूम में अवश्य पधारिए।
आपकी पसंद का जेवर तैयार मिलेगा
और
आर्डर देने पर तैयार भी हो सकेगा।

पी. सत्यनारायण जौहरी
सरदार पटेल रोड, मछली कमान,
हैदराबाद–५०००२ (आं.प्र.)

फोन : शो-रूम : ४५८२८ दुकान : ४१३५१
घर : ४१७५२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

प्रकाशित —

लेखक :— **सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

1: **योगसार** 20.00

क्रियात्मक योग-पद्धति। विवरण में बताये जगद्गुरु शंकराचार्यानुसारी ध्यान योग के आसनों तथा पांचों कोषों, प्राणायाम, धारणा, ध्यान–समाधि को समझाने वाले चित्र

संपादक : डा. वेदव्रत

2; **योगी का आत्मचरित्र** 50-00

योगेश्वर दयानन्द की अपनी लेखनी से लिखी योगदर्शन की परमगुह्य अनुभूत साधना पद्धति। (प्रेस में)

3; **पातञ्जल योग साधना** 5.00

संपादक : श्री योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम.ए.

4. **Real Path of Yoga** **5-00**

(पातञ्जल योग साधना का अंग्रेजी अनुवाद)

अनुवादक – डा. नरेशकुमार

(Asst. Director of Yoga) Govt. of India

प्रकाश्यमान—

1: **योग दर्शन** (२२०० वर्ष पुराने व्यास भाष्य सहित) 25-00

शंकराचार्य भाष्य विवरणानुसारी भाष्य पाठ और उसके अनुसार अनुवाद।

लेखक :— **स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

2. **शांकर भाष्यविवरण** (पृष्ठ–१०००) 100-00

3: **वेद योग सागर** 20-00

लेखक :– **ऋषि दयानन्द**

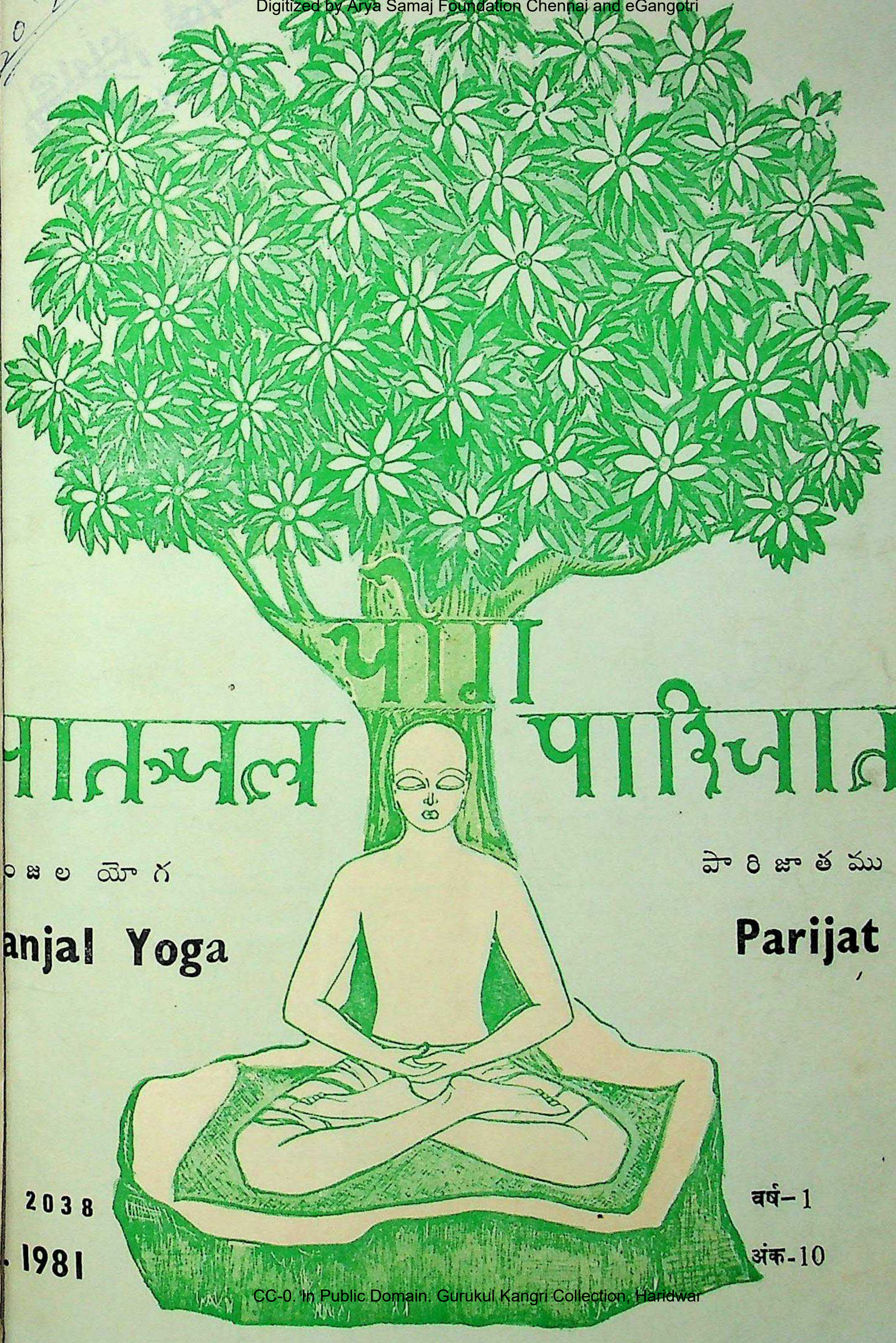
(वेद में योग के रहस्य, अद्भुत सिद्धियों का वर्णन)

4: **ब्रह्मसूत्र भाष्य के शांकर भाष्य का हिन्दी अनुवाद** 100-00

मनसा प्रिन्टर्स, हैदराबाद–29 फोन : 35640

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



योग
ातञ्जल पारिजात

ంజల యోగ పారిజాతము

anjal Yoga Parijat

2038 वर्ष-1

. 1981 अंक-10

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सच्चिदानन्द योग मिशन तथा पातञ्जल योगसाधक समाज का मासिक मुखपत्र

पातञ्जल योग पारिजात

लक्ष्य–ऋषियों की लुप्त योग पद्धति का प्रचार, प्रसार और प्रकाशन करना

वर्ष : 1) October; 1981 मास ; कार्तिक शुक्ल–संवत् 2038 (अं ; ११

पथ प्रदर्शक (Preceptor and Guide) :
सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

संपादक :
ब्र. निर्मला योग भारती

संपादक मंडल :
डा. वेदव्रत, 'आलोक' देहली युनिवर्सिटी
डा. नरेशकुमार ब्रह्मचारी M.A.Ph.D,D, Litt.
Asst. Director of Yoga, Govt. of India)
एस. किशन राव, B. Sc.
के. सुदर्शन, एम. ए.
(वेद. भारतीय संस्कृति, पुरातत्त्व)
डा. ब्र. योगेन्द्र पुरुषार्थी, डबल एम. ए. आचार्य

व्यवस्थापक :
डा. प्रमोदचन्द्र शर्मा, एम. ए. आयुर्वेदाचार्य

मुद्रक, प्रकाशक :
ब्र. निर्मला योग भारती
२१–१–४६९, पो. जुबली, हैदराबाद–२.

मासिक पत्र मूल्य १–५० एक प्रति
(per copy)
वार्षिक मूल्य १५–००
(yearly)
आजीवन २००–००
(Life member)
संरक्षक ५००–००
(patron)
कुबेरदानी १०००–०० से अधिक
Kubera doner)

प्रधान कार्यालय :
३–४–२३०, काचीगुडा, हैदराबाद-२७.

शाखा कार्यालय :
विश्ववारा, एम. ए. एम. लिट.
१५९५, हरध्यानसिंह रोड
करौलबाग, नई दिल्ली–११०००५.

श्री महात्मा कल्याण स्वरूप
योगधाम-ज्वालापुर-२४९४०७
सहारनपुर- (उ. प्र.)

अन्तरम्

१) योग वीणा १
२) योगीश्वर ब्रह्मनिष्ठ सनतकुमार की दिव्य वाणी ४
३) योग द्वारा विशुद्ध हुए चित्त का स्वरूप ६
४) योग है या बाजीगर का खेल ९
५) పాతంజల యోగ సారం १३
६) Andhra Pradesh Threshold of Progress १७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भगवती श्रुति

ब्रह्मचर्य सूक्त (अथर्व वेद)

८. आचार्य स्ततक्षनभसी उभे इमे उर्वी गम्भीरे पृथिवीं दिवञ्च ।
ते रक्षति तपसा ब्रह्मचारी तस्मिन् देवा: संमनसो भवन्ति ।।

–योग का आचार्य दोनों आकाश पाताल को भली भांति खोजता है । ये दोनों बड़े गहन हैं । पृथिवी और द्यौलोक को भी छान मारता है । ब्रह्मचारी योगी तप से उनकी ज्ञान आविष्कृत कर रक्षा करता है । सब भूत उसके मन का अनुगमन करते हैं ।

९. इमां भूमिं पृथिवीं ब्रह्मचारी भिक्षामाजभार प्रथमा दिवञ्च ।
ते कला समिधावुपास्ते तयोर्रर्पिता भुवनानि विश्वा ।।

–इस विस्तृत पृथिवी को योगी ब्रह्मचारी भिक्षा की तरह अपना बना लेता है । द्यौलोक को भी अपने ज्ञान का भिक्षा पात्र बना लेता है । उन दोनों को अपने ज्ञान की समिधायें बना लेता है । समस्त विश्व उसके ज्ञान की समिधा बन जाता है ।

१०. अवागन्य: परोऽन्यो दिवस्पृष्ठाद् गुहानिधीनिहितौ ब्राह्मणस्या ।
तौ रक्षति तपसा ब्रह्मचारी तत्केवलं कृणते ब्रह्मविद्वान् ।।

–ब्रह्म ज्ञानी ब्राह्मण योगी की हृदय गुहा ब्रह्मपुर में द्यौलोक से अवाक् और पर निधी छिपे होते हैं । योगी ब्रह्मचारी तप से उनकी रक्षा करता है । परमात्मा उस योगी को केवली और ज्ञानी बना देता है ।

११. अर्वागन्यइतोऽन्य: पृथिव्या: अग्नी समेतो नभसी अन्तरे मे ।
तयो: श्रयन्तेरश्मयोऽधि दृढास्तानातिष्ठति तपसा ब्रह्मचारी ।।

–पृथिवी के सब ओर विभिन्न अग्नि विद्युत् आदि नभ में व्याप्त हैं उनमें प्रबल तरङ्गें विद्यमान हैं । ब्रह्मचारी योगी उनको हस्तगत करता है ।

१२. अभिक्रन्दन् स्तनयन् अठण: शितिङ्गो वृहच्छेपोऽनुभूमौ जभारा ।
ब्रह्मचारी सिञ्चति सानौरेत: पृथिव्यां तेनजीवन्ति प्रदिशश्चतस्र: ।।

–गर्जता, तर्जता, लाल सफेद भीम काय मेघ को भूमि पर ले आता है । ब्रह्मचारी योगी पृथिवी पहाड सब पर जल बरसा देता है । जिस से चारों दिशायें हरी भरी हो जाती हैं ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संपादकीयम्

योग वीणा

निर्मल, पवित्र, शुद्ध, तेजोपूत योग देवी के आश्रय और छाया में ही संसार के सभी कष्ठ, क्लेश, मलिनतायें और दुःख निवारण हो सकते हैं, समूल नष्ट हो जाते हैं और उसकी योगाग्नि में भस्मीभूत हो जाते हैं ।

सारा संसार इन्ही क्लेशों के कारण अशांत है, न्याय और शांति के लिए आक्रोश कर रहा है । दुःख और क्लेशों से त्राहि मां त्राहि मां कर रहा है । परन्तु पागलों जैसा विषयों के पीछे भाग रहा है । ढूंढ रहे थे किसी और को चल पडे हैं किसी और के पीछे, तलाश थी शांति की और साथ हो गये अशांत रमणी के । कटी पतंग के समान लक्ष्य रहित होकर उड रहा है । पता नहीं वह कहां जा रहा है ? क्यों जा रहा है ? उसका परिणाम क्या है ?

मंगलमयी योग वीणा की श्रुति को सुनने से घबराता है । वर्षा ऋतु में कोयल का मधुर गान भाता नहीं । रोगी को स्वादिष्ट भोजन रुचिकर नहीं लगता । दिवान्ध को प्रकाश अच्छा नहीं लगता । अनेक जन्मों की मलिनता के आवरणों से घिरी आत्मा को ज्ञान का प्रकाश सहन नहीं होता । इस तामस के घूंघट को उठाने के लिए योगपुरुष का ही सामर्थ्य है । इस बन्धन की सीमा को पार करना है तो योग को ही वरण करना होगा । जैसे स्त्री पुरुष को वरण करके अपने पति के घर की स्वामिनी बनती है वैसे ही आत्मा योग को वरण करके शांति धाम मुक्ति साम्राज्य का राणी हो जायगा ।

ऐसे महान् अद्भुत आनंद से हम क्यों वंचित रह गये ? यह स्पष्ट है कि इसका कारण हमारा मूर्खता ही है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नास्तिकता से मदोन्मत्त होकर झूमने वाला भी आज अपने आपको बहुत बुद्धिमान् और ज्ञानी मानने लगा है। और सांसारिक लोग भी नास्तिकता को ही पूजने लगे, उसी को ज्ञान की पराकाष्टा मानने लगे हैं। जो जितना नास्तिकता का पक्ष लेकर विवाद, जल्प, वितण्डा करता है तो समझते हैं यह बहुत होशियार है और उसे 'Intelligent' है यैसा एक उपाधि दे देते हैं।

जो आस्तिक है उन्हे यह एक मानसिक बीमारी है परमात्मा को मानने का। और उन्हें 'Orthodox' है ऐसा कुछ कह कर चुप हो जाते हैं।

वास्तव में नास्तिक रहना, चञ्चल बुद्धिवाला होना, अधर्म व्यवहार करना या आस्तिक होना, स्थिर बुद्धिवाला होना, धार्मिक होना यह सब चित्त में तीन (सत्व, रज, तम) गुणों का परिणाम या कार्य हैं। चित्त में जिस गुण की प्रबलता रहती है चित्त वैसे ही लक्षण वाला होता है। इस विषय में व्यास ने बहुत ही विस्तार पूर्वक स्पष्ट शब्दों में कहा हैं–

१) **प्रख्यारूपं हि चित्तसत्वं**–सत्व गुण प्रधान चित्त ज्ञान वाला होता है।

२) **रजस्तमोभ्यां संसृष्टमैश्वर्य विषयप्रियं भवति** :–रजोगुण, तमोगुण दोनों की प्रधानता से ऐश्वर्य विषय प्रिय होते हैं। अर्थात् धन और सम्पत्ति की, शान शौकत की इच्छा होती है और उसी को सब कुछ मान बैठता है।

३) **तमसानुविद्धम धर्माज्ञाना वैराग्यानैश्वर्योपगं भवति** :–जब चित्त प्रधानतया तमोगुण से युक्त होता है तो अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य, अनैश्वर्य–दरिद्रता के लक्षण वाला हो जाता है।

४) **तदेव प्रक्षीण मोहावरणं सर्वतः प्रद्योतमानमनुविद्धं रजोमात्रया धर्मज्ञान वैराग्यैश्वर्योपगं भवति** :---और वही चित्त रजो और सत्व गुण के अंश से युक्त मोह रूपी आवरण के नष्ट होने पर प्रकाशमान हुआ धर्म, ज्ञान, वैराग्य और ऐश्वर्य को प्राप्त करने के स्वभाव वाला होता है।

५) **तदेव रजोलेशमलापेतं स्वरूप प्रतिष्ठं** :–और वही चित्त रजोगुण के लेश मात्र मल से भी रहित सत्व प्रधान होता है तो चित्त स्वरूप में स्थित होता है **सत्वपुरुषान्यता ख्यातिमात्रं धर्ममेघध्यानोपगं भवति** –बुद्धि और पुरुष का भिन्न भिन्न ज्ञान परिपक्त होने पर धर्ममेघ समाधि की अवस्था प्राप्त होता है। **तत्परं प्रसंख्यानमित्याचक्षते ध्यायिनः** – योगीजन उसको परं प्रसंख्यान कहते हैं। सबसे बड़ा विवेक–ज्ञान कहते हैं।

अब आप अपने आप निर्णय करें कि आप का चित्त किस गुण के अधिकार में है। आपकी नास्तिकता तमोगुण के कारण है। जब तक तमोगुण नहीं हटेगा। दुनिया का कोई तर्क कोई Logic आपको आस्तिक नहीं बना सकेगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्व, रज, तम का लक्षण बताना है तो यह कह सकते हैं कि सत्व उत्तम स्वभाव वाला है, रज मध्यम प्रकृति वाला और तम निकृष्ट प्रकृतिवाला है। धर्म के प्रति लगन न होना, विश्वास न होना, संसार से वैराग्य न होना, मोह रहना, परमात्मा के प्रति आस्था न रहना, निकृष्ट प्रकृति के ही कारण हैं जो तम है। इस लिए ऐसे लक्षणों से युक्त मनुष्य को अभिमान करने की अपेक्षा दुःख का अनुभव करना चाहिए। और अपने स्थिति को ऊँचा उठाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए।

योग ही एक ऐसा औषध है जो आहार शुद्धि बताता है। 'आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः, सत्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः। स्मृति लम्भे सर्व ग्रन्थीनां विप्रमोक्षः। तस्मै मृदित कषाय तमसस्पारं दर्शयति सनत्कुमारः ।। (७-२६-३ छान्दोग्य)

–आहार की शुद्धि होने पर अन्तः करण की शुद्धि होती है। अन्तःकरण की शुद्धि होने पर ओ३म् नाम स्मरण अचल हो जाता है। उपासना सफल होती है। उपासना–ध्यान से अनाचार की सब गांठे टूट जाती है। जीवन अनाचार रहित हो जाता है। अविद्या, अस्मिता राग, द्वेष, मृत्यु का भय आदि कषाय अर्थात् अशुद्धियाँ नाश को प्राप्त हो जाते हैं। तमोगुण की–रजोगुण की नदी को पार कर जाता है। यह भगवान् सनत्कुमार का नारद को उपदेश है।

योग के द्वारा तमो गुण से रजो गुण में परिणत हो जायेगा और रजो गुण से सत्व गुण में परिणत हो सकता है। साथ ही "योगाङ्गानुष्ठानात् अशुद्धिक्षये ज्ञान दीप्तिरा विवेकख्यातेः"–योग के अंगों का पालन करने पर अशुद्धि का क्षय हो जाता है। विवेक ज्ञान का सामर्थ्य आता है। इस लिए धार्मिकता, आस्तिकताशान्ति यदि संसार में चाहते हों तो योग के शरण में आना अनिवार्य है। संसार का कोई पैथि तमो गुणी को रजो गुणी, रजो गुणी को सत्व गुणी नहीं बना सकता। नास्तिक को आस्तिक और अधार्मिक को धार्मिक नहीं बना सकता। योग में ही ऐसा सामर्थ्य है जो राक्षस को मनुष्य और मनुष्य को देवता बनाता है।

दुःख और सुख मन की बलहीन स्थिति में ही अनुभव होता है। जब मनुष्य मन पर पूर्ण विजय प्राप्त करता है तो संसार का कोई कष्ट उसको नहीं सताता। हम साधारण जीवन में भी यह अनुभव करते हैं कि कमजोर व्यक्ति ही सुख और दुःख के शिकार तुरन्त हो जाता है।

इस लिए ऋषियों ने मनुष्य के सारे दुःखों को दूर करने के लिए, आनन्द के सागर में मग्न होने के लिए ध्यान योग के ग्रन्थों को हमारे लिए रचा है। ऐसे अद्भुत ग्रन्थों का मनन और योग का अभ्यास करने से सारी समस्याओं का समाधान निश्चित हो जाता है।

निर्मला योग भारती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योगीश्वर ब्रह्मनिष्ठ सनत्कुमार की दिव्य वाणी

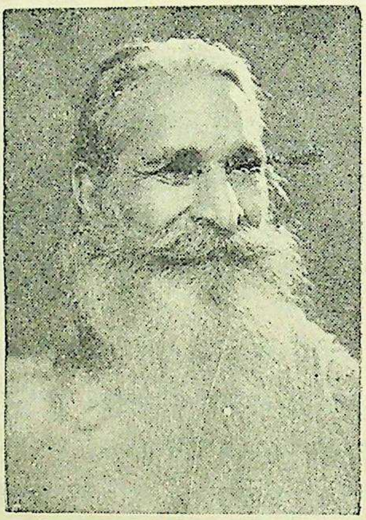
– ब्रम्हनिष्ठ सच्चिदानन्द योगी

श्री योगीश्वर बोले–पुत्र नारद ! यह तुम्हारा सौभाग्य है कि तुम साक्षात् ब्रह्माजी के पुत्र हो। नैष्ठिक ब्रह्मचारी हो। लोक लोकातन्रों में जा सकते हो। अपने पूज्य पिता पर आविर्भूत चारों वेदों को मन लगा पढा। कण्ठस्थ किया। सस्वर कण्ठस्थ किया। वेदों के व्याख्यान ग्रन्थों को भी पढा। इतिहास पुराण आदि सब ही पढा। पर आप का शोक सन्ताप नहीं मिटा। मिट भी नहीं सकता था। आपने ब्रह्म के शास्त्रों को पढा पर अपने पिता ब्रह्म को नहीं जाना। संसार में लगे रहे उनका साक्षात् नहीं किया। संसार में हजारों वर्ष से रम रहे हो, पर ब्रह्म में रमने के लिये एक जीवन भी नहीं लगाया। यदि थोड़ा भी ब्रह्म के साक्षात् में लगा देते तो तुम्हारा कल्याण हो जाता। शोक क्लेश सब समाप्त हो जाते। शोक सन्ताप का लेश भी नहीं रह पाता।

देखो मेरे प्यारे नारद ! तुमने जो भी वेद शास्त्र, इतिहास, पुराण पढे हैं। वे सब नाम हैं। शब्द मात्र हैं। नाम को ही बताते हैं, नामी को नहीं। नामी को बताने में सब शास्त्र असमर्थ है। नामी स्वयं साध्य है। अपनी साधना से मिलेगा। किसी के भी बताने से नहीं मिलेगा। मधु का स्वाद कोई हजारों पृष्ठ लिख कर भी नहीं जता सकता। हजारों चीज़ मीठी हैं। मधु भी मीठा है। बताने से मीठे पन का भेद नहीं जाना जा सका। मधु की एक बून्द चखा दो। मधु का ज्ञान हो जायेगा।

ऐसे ही पुत्र अपने पूजनीय पिता परब्रह्म का साक्षात् करने में लग जाओ। तुम्हें अवश्य साक्षात्कार होगा। तब ही तुम्हारे शोक सन्ताप कटेंगे।

ब्रह्म को जानने की २५ सीढ़ियां है। धैर्य से चढो। आत्म विश्वास के साथ चढो अवश्य सच्चे पिता परब्रह्म से मिलना होगा। शोक सन्ताप सब कट जायेंगे। आनन्द के महान् सागर में विचरण करोगे।



१. नाम	१४. आशा
२. वाणी	१५. प्राण
३. मन	१६. सत्य
४. संकल्प	१७. मति
५. चित्त	१८. श्रद्धा
६. ध्यान	१९. निष्ठा
७. विज्ञान	२०. कृति
८. बल	२१. सुख
९. अन्न	२२. भूमा
१०. आपः	२३. महिमा
११. तेजः	२४. अहं एवं सर्वम्
१२. आकाश	२५. आत्मा
१३. स्मर	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह सीढियां बडी सीधी सरल हैं। पर इन को इन की गहराई को समझना होगा । इन सीढियों के अभिप्राय को गहराई से हृदयंगम करना है यह साधनायें हैं जिन्हें क्रमशः प्राप्त करना है। इन से किस किस साध्य तक पहुंचेंगे। उनकी क्या पहचान होगी। वहां क्या मिलेगा। रूचि बढती जायगी। अन्तिम लक्ष्य आत्म ज्ञान तक पहुंच जाओगे। आत्म रति हो जायगा। आत्मा नन्दीं हो जायगा। वह स्वराट् हो जाता है। सब योनियों में लोकों में इच्छानुसार जा सकेगा।

अन्तिम अवस्था स्वरूप का यह स्वरूप हो जायगा। आत्म द्रष्टा पश्य कहाता है। मृत्यु नहीं होता। उसे रोग नहीं होता। उसे कोई दुःख नहीं होता। पश्य का ज्ञान परिपूर्ण हो जाता है। सब कुछ प्राप्त कर लेता है। अप्राप्य कुछ भी नहीं रहता। सर्वशः सब प्रकार से पा लेता है। उस का सामर्थ्य निराला हो जाता है। एक प्रकार का, तीन प्रकार का, पांच प्रकार का, सात प्रकार का, नौ प्रकार का, ग्यारह प्रकार का, १०१ प्रकार का, हो जाता है, २० हजार का हो जाता है।

आहार समाप्त हो जाता है। सत्वगुण परामृष हो जाता है। स्मृति बहुत बढ जाती है। सब गांठें खुल जाती हैं। सर्वज्ञ हो जाता सब का स्वामी हो जाता है। अविद्यादि क्लेश नष्ट हो जाते हैं। पाप, पुण्य समाप्त हो जाता है। शुद्ध रह जाता है। अज्ञान अन्धकार से परे हो जाता है। उस को स्कन्द कहा जाता है।

आगे २५ सीढियों की व्याख्या आयेगी। आदमी अभ्यास से ब्रह्म रूपी महल चढ जायेगा।
ओंशुभंभवत्तु।

पापानां वा शुभानां वा वधार्हाणामधापि वा।
कार्यं कारुण्यमार्येण न कश्चिन्नापराध्यति ॥

लोक हिंसाविहाराणां क्रूराणां पापकर्मणाम्।
कुर्वतामपि पापानि नैव कार्यमशोभनम् ॥

आर्य (श्रेष्ठ) पुरुष को चाहिये कि वह पापियों पर, दुष्टों पर अथवा जो मार डालने योग्य हैं – ऐसे लोगों पर भी दया ही करे, क्यों कि अपराध किससे नहीं बनते ? जो लोगों की हिंसा करने में ही प्रसन्नता का अनुभव करते हैं, जो अत्यन्त निर्दय एवं पापाचारी हैं तथा जो अभी–अभी पाप करने में लगे हैं – ऐसे लोगों का भी अनिष्ट न करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग द्वारा विशुद्ध हुए चित्त का स्वरूप

डा. नरेश कुमार

योग दर्शन में योगाभ्यास से विशुद्ध हुए चित्त का वर्णन करते हुए चित्त को समस्त ज्ञान विज्ञान की प्राप्ति में समर्थ बताया है। वृत्तिकार भोज निर्मल चित्त का वर्णन करते हुए कहते हैं :–

क्षीणवृत्ति चित्त अर्थात् वह चित्त जिसकी वृत्तियां क्षीण हो चुकी हैं उसको ग्रहण करने वाले पुरुष, ग्रहण करने के साधन अन्तःकरण और इन्द्रियां तथा ग्रहण किए जाने वाले सूक्ष्म और स्थूल विषयों में स्थित होना और उनके साथ एकाग्रता प्राप्त कर लेना ही समाधि है। विषयों में स्थित होने का नाम उन विषयों में चित्त की स्थिरता तथा एकाग्रता होना है और तदं जनता से अभिप्राय विषयों के साथ अद्वैतभाव से तद्रूप हो जाना है। वृत्ति रहित चित्त में ध्यान किए जाने वाले विषय का ही अधिपत्य होता है तथा उसी रूप का परिणाम होता है। चित्त की निर्मलता के इस विषय को एक दृष्टान्त की सहायता से स्फुट करते हैं जैसे निर्मल स्फटिक मणि समक्ष आए विषय के वंश से उसी रूप को प्राप्त कर लेती हैं अथवा जैसे स्वच्छ मणि के नीचे लाल और पीला दो पुष्प रख देने पर मणि पुष्पों के आकार की छाया को प्राप्त कर लेने के कारण कहीं लाल पुष्प के रूप में, कहीं पीले पुष्प के रूप में तथा छोड़े हुए खाली स्थान में से श्वेत रूप में भासित होती हैं। इसी प्रकार चित्त ग्राह्यकार, ग्रहण करने वाले पुरुष और अपने आकार में भासित होता है – इस प्रकार हमने देखा कि योगाचार्यों ने निर्मल हुए वृत्ति रहित चित्त को स्वच्छ, शुभ स्फटिक मणि से उपमा दी है तथा मणि के तुल्य ही स्वच्छ तथा ध्येय विषयों में स्थिरता तथा तद्रूपता प्राप्ति के योग्य माना है।

चरक ने भी योगज निर्मलता युक्त चित्त का स्वरूप इससे मेल खाता हुआ वर्णन किया है। चरक कहते हैं :–

जैसे तेल, वस्त्रखण्ड तथा बाल आदि द्वारा भली भांति मांजने से दर्पण शुद्ध हो जाता है वैसे इन शुद्धि के उपायों से चित्त की मलिनता दूर हो जाती है। राहु केतु ग्रहण, मेघ, धूलि, धुंआ नीहार–इनसे आच्छन्न न हुआ सूर्य मण्डल जैसे दीप्त होता है वैसे ही निर्मल मन दीप्त होता है।

इस प्रकार चरक ने भी चित्त को निर्मल दर्पण से उपमा दी है जो योगोक्त स्फटिक मणि की उपमा से सर्वथा मिलती जुलती है। इतना ही नहीं चरक द्वारा मान्य सत्या बुद्धि का स्वरूप भी योगोक्त ऋतंभरा प्रज्ञा से बहुत अंशों में समानता रखता है। देखिए चरक का सत्या बुद्धि का वर्णन :–

आत्मा में रोका हुए मन मार्ग के रूके होने के कारण प्रकाशवान होता है। जैसे दीपक की ज्वाला दीपाशय अर्थात् चिमनी में रूके रहने से शुद्ध, स्थिर एवं स्वच्छ प्रभा वाला होकर प्रकाशवान् होता है अर्थात् जैसे लैम्प से अधिक स्थिर, स्वच्छ और उज्जवल प्रकाश प्राप्त करने के लिए तथा बाहर के वायु धूल, वर्षादि से बचाने के लिए चिमनी चढ़ा देते हैं उसी प्रकार मन को शुद्ध, स्वच्छ ज्ञान रूप प्रभायुक्त करने के लिए आत्मा रूप चिमनी में स्थिर कर देते हैं। इस प्रकार मन पर बाह्य विषयों का प्रभाव न पढ़ सकने से मन रजो गुण की आंधी अथवा तमो गुण की धूलि से डांवाडोल नहीं होता है। शुद्ध मन वाले पुरुष को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो शुद्ध सत्याबुद्धि की उपलब्धि होती है, उसके द्वारा योगी अत्यन्त बलवान महामोहमय अन्धकार को छिन्न भिन्न कर देता है तथा जिसके द्वारा समस्त भावों को जानने वाला तथा इच्छारहित हो जाता है जिसके द्वारा योग की सिद्धि होती है जिससे तत्व ज्ञानी बन जाता है जिसके द्वारा अहंकार से अछूत रह सकता है, जिसके द्वारा आवागमन रूप मृत्यु पाशा से छूट जाता है, जिसके द्वारा कुछ भी आलम्बन नहीं करता अर्थात् किसी भी प्राकृतिक विकार में योगी की आसक्ति नहीं रहती, जिसके द्वारा सब कुछ त्याग दिया जाता है, जिसके द्वारा नित्य, जरा रहित शान्त और अविनाशी ब्रह्म को प्राप्त कर लेता है – उस सत्य को धारण करने वाली सत्या बुद्धि को ही विद्या, सिद्धि मति मेधा प्रज्ञा वा ज्ञान कहा जाता है।

चरक ने इस ऋतंभरा बुद्धि को सत्या बुद्धि नाम दिया है वह भी ऋतंभरा का पर्यायवाची ही है क्योंकि ऋतु नाम सत्य का है अतः योगज पवित्र बुद्धि को सत्य को ही धारण करने वाली होने से ऋतंभरा प्रज्ञा कहेते हैं। पुनः उसे सत्या बुद्धि कहने में तो लेखा मात्र भी अन्तर नहीं आता केवल नाम मात्र का अन्तर अवश्य है। हां चरक ने सत्या बुद्धि के स्वरूप या महिमा का जो निरूपण किया है वैसा माहात्म्य चाहे सुत्रों में कहीं भी नहीं गाया गया तथापि सूत्रोक्त ऋतंभरा प्रज्ञा के वर्णन में सारपूर्णता है वह सम्भवतः अन्यत्र उपलब्ध न हो सके। योग दर्शन में ऋतंभरा प्रज्ञा के अनेक नाम हैं। जिस प्रकार चरक ने उसे विद्या, सिद्धि, मति, मेधा, प्रज्ञा या ज्ञान कहा है उसी प्रकार योग दर्शन में इस योगज सात्विकी बुद्धि को विवेक ख्याति, प्रसंख्यान, ऋतंभरा, विवेक ज्ञान, तारक ज्ञान तथा मधुमती तथा सप्तथा प्रज्ञा आदि अनेक नाम दिए गए हैं। सप्तथा प्रांत भूमि प्रज्ञा का वर्णन करते हुए भाष्यकार व्यास कहते हैं :–

उस विवेक ज्ञान प्राप्त योगी को रज, तम, आदि अशुद्धि के आवरण का अभाव होने पर राजस तामस प्रयुक्त व्युत्थान प्रत्यय की उत्पत्ति न होने से सात प्रकार की प्रज्ञा उत्पन्न होती हैं :–

१) परिणाम ताम संस्कारादि दुःखता से युक्त समस्त संसाररूप हेय को मैंने भली भांति जान लिया है अब इस विषय में जानने योग्य अन्य कुछ नहीं रहा।

२) हेय के हेतु–भूत मेरे निखिल अविद्यादि क्लेश क्षीण हो चुके हैं। अब इनमें कोई क्षय करने योग्य नहीं रहा।

३) असम्प्रज्ञात समाधि के द्वारा मैंने संसार निवृत्ति रूप होने को प्रत्यक्ष कर लिया है, अब कुछ जानने के योग्य नहीं रहा।

४) विवेक ख्याति रूप मोक्ष का उपाय मैंने सिद्ध कर लिया – यह चार प्रकार वाली प्रयत्न साध्य प्रज्ञा की समाप्ति है चित्त के गुणाधिकार की समाप्ति नहीं। प्रयत्न साध्य चार प्रकार की इस प्रज्ञा विमुक्ति का निरूपण करके अब अपयत्नसाध्य तीन प्रकार वाली चित्त विमुक्ति का निरूपण करते हैं वे इस प्रकार हैं।

५) मेरी बुद्धि भोग अपवर्ग का संपादन करके समाप्त अधिकार वाली हो चुकी है।

६) चित्त के उपादान कारण रज, सत, तम आदि तीनों गुण गिरी के शिखर से गिरे पत्थरों की स्वयं को निराधार होकर उस चित्त के साथ ही अस्तंभाव को प्राप्त कर चुके हैं। प्रयोजन के अभाव में अत्यन्त तीन हुए इन गुणों की पुनः उत्पत्ति नहीं हैं।

७) इस अवस्था में सत्वादि गुणों के सम्बन्ध से रहित ज्योति स्वरूप तथा निर्मल हुआ पुरुष केवली तथा जीवमुक्त कहा जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस प्रकार हमने व्यास भाष्ययोक्त ऋतंभरा प्रज्ञा जन्य कैवल्यमयी स्थिति में विवेक ज्ञानको प्राप्त योगी की अनुभव माला को विस्तार सहित देखा। इसमें चित्तादिकी कृतप्रयोजनता एवं कारण में लीनता का भी बुद्धि ग्राही वर्णन है जिससे यह सत्य समझ में आ जाती है कि विवेक ज्ञांन के सम्यगुदय के पश्चात् पुनः जन्म क्यों नहीं लेना पड़ता तथा विवेक ज्ञान की प्राप्ति होने पर आत्मा का सम्ब-ध चित्त रूप अन्तःकरण तथा कर्माशय जन्य शरीर की प्राप्ति आदि से किस प्रकार छूट जाता है। चरक ने भी मोक्ष की उस स्थिति का वर्णन करते हुए लिखा है :–

हे सौम्य यह वह विज्ञान है जिसे जानकर संशय रहित एवं मोह, काम तथा रागादि से रहित होकर मुनि लोग शान्ति को प्राप्त हो गए। शरीर के छूट जाने पर आत्मा का कारण अर्थात् शरीर, इन्द्रिय, अन्तःकरणादि के अभाव होने से तथा नए शरीर को देने वाले अविधादिक क्लेश तथा कर्म फल वासना का भी अभाव होने से पुरुष मुक्त हो जाता है।

दयालुरमद स्पर्श उपकारी जितेन्द्रियः।
एतैश्च पुण्यस्तम्भैश्च चतुर्भिर्धार्यते मही ॥

दयालु मनुष्य, अभिमान शून्य व्यक्ति, परोपकारी और जितेन्द्रिय – ये चार ऐसे पवित्र खंभे हैं, जो पृथ्वी को थामे हुए हैं।

नास्ति विद्यासमं चक्षुर्नास्ति सत्यसमं तपः।
नास्ति रागसमं दुःखं नास्ति त्यागसमं सुखम् ॥

–विद्या के समान दूसरा नेत्र नहीं है, सत्य के समान कोई तप नहीं है, राग के समान कोई दुःख नहीं है और त्याग के समान कोई सुख नहीं है।

धर्मः कामदुधा धेनुः संतोषो नन्दनं वनम्।
विद्या मोक्षकरी प्रोक्ता तृष्णा वैतरणी नदी ॥

–धर्म ही कामधेनु के समान सारी अभिलाषाओं को पूर्ण करने वाला है, संतोष ही स्वर्ग का नन्दन–कानन है, विद्या (ज्ञान) ही मोक्ष की जननी है और तृष्णा वैतरणी नदी के समान नरक में ले जाने वाली है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग है या बाजीगर का खेल

—ऋषि दयानन्द आत्म कथा में

—सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

"८४ आसन, २० प्रकार के प्राणायम, नेति, धौति, बसिति गण करणी, व्याघ्र करणी, कपाल भाति, कुण्डली जागरण, महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, वज्रौली, अमरौली, शक्ति चालन, ये सब मिथ्या हैं।"

—ऋषि दयानन्द

इस मिथ्या प्रचार के भारत में २५० और विदेशों में भी सैंकडों केन्द्र खुले हैं।

आर्य जगत् एवं वेद शास्त्र प्रेमी सनातन धर्म के पण्डितों को योग को बदनाम करने वाले पाखण्ड का खण्डन करना था। दौर्भाग्य का विषय है। वे भी इसके प्रचार में सहयोग दे रहे हैं। वेद और ऋषियों के साथ इससे बढ़ कर और कौन सा विश्वास घात होगा।

चेतो ! इस पाखण्ड को उखाड ध्यान में लगो। महर्षि योगेश्वर पतञ्जलि के सूत्र, भगवान् वेदव्यास के प्रवचन भाष्य, भगवान् आदि शंकराचार्य के भाष्य विवरण और योगेश्वर दयानन्द के १९५ सूत्रों में से १७० सूत्रों के किये अनुभूत व्याख्यान योगेश्वर कृष्ण की गीता का स्वाध्याय करो। दो घण्टा कम से कम गृहस्थ और विद्यार्थी ध्यान अवश्य करो, आप का कल्याण होगा। कोई आधि व्याधि नहीं रहेगी। वान प्रस्थ रिटायर हो पूरा योगाभ्यास करो। तब ही संसार का कल्याण कर सकोगे।

यह ह्ययोग तो बाजीगर का खेल है। वाजीगर तो दूसरों को धोखे में डालता है, आप स्वयं धोखे में पड गये हैं।

ऋषि दयानन्द ने अपनी आत्म कथा में साफ साफ लिखा है :– 'मेरे पास शिव संहिता, हठप्रदीपिका, योग बीज और घेरण्ड संहिता थी, जिन्हें मैं अपनी यात्रा में पढा करता था, इनमें से कुछ पुस्तकों में नाडी चालन एवं नाडी चक्रों का विशुद्ध विवरण था, जिसे मैं ग्रहण (समझ) न पाया जिससे अन्त में मुझे उस विवरण की तथ्यता में सन्देह हो गया। कुछ समय तक अपने संशयों को निवृत्त करने का यत्न करता रहा, पर मुझे अवसर हाथ न लगा। एक दिन मैंने एक शव को जल पर बहते देखा, वह सु-अवसर था। और यह मुझ पर निर्भर करता था कि मैं इन में वर्णित शरीर रचना तथा आन्तरिक संस्थानों की सत्यता को परख के द्वारा अपना समाधान प्राप्त करूं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तकों को एक तरफ रख कर और वस्त्र उतार कर निश्चय पूर्वक मैं नदी में कूद पडा और शीघ्र ही शव को कर उसे किनारे पर रख दिया। तथा एक तेज़ चाकू के द्वारा अपनी पूरी सावधानी के साथ उसे चीर कर खोला। मैंने नाभि से पसंलियों तक चीरते हुए हृदय कमल एवं मस्तिष्क और गले के एक भाग (विशुद्धि चक्र) का परीक्षण किया। मैंने बड़े ध्यान पूर्वक उन्हें पुस्तकीय (पुस्तक के) विवरण से मिलाया, किन्तु मिलान खाता न देख कर पुस्तकों को फाड-कर शव के साथ ही बहा दिया।

उस समय से मैं धीरे धीरे इस परिणाम पर पहुंचा कि–

'वेदों, उपनिषदों, पातन्जल योग सूत्रों ओंर सांख्य सूत्रों को छोड कर योग विज्ञान पर लिखा हुआ सारा साहित्य मिथ्या है।''
–ऋषि दयानन्द आत्म कथा

(थियोसोफिस्ट नवम्बर, दिसम्बर १९८० में प्रकाशित)

सत्यार्थ प्रकाश उरसेमुल्लासे में स्पष्ट लिखो है :–

''अब जो परित्याग के योग्य ग्रन्थ हैं उनका परिगणन करते हैं, अर्थात् जो जो नीचे ग्रन्थ लिखेंगे वह वह जाल ग्रन्थ हैं''– ऐसा समझना चाहिए।....

'योग में हठदीपिका आहि। वेदान्त में योगवासिष्ठ, पन्चदशी आदि।''
–ऋषि दयानन्द

ऋषि यहां हठदीपिका लिखते हैं–हठ-योग प्रदीपिका नहीं वे हठ को योग नहीं मानते, अतः योग शब्द को नाम से निकाल दिया। आदि से घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, गोरक्ष संहिता, योग बीज तथा सर्वथा आधु-निक हठ योग के नवीन ग्रन्थों से अभिप्राय है। यह आसन आदि व्यायाम के ग्रन्थ हैं। कुछ रोगों को हटाते हैं, कुछ रोगों को बढाते हैं। यह अचूक चिकित्सा नहीं है। व्यायाम भी परिपूर्ण नहीं। न मसल बनते है, न शरीर बलिष्ट होता है। कभी मार पीट हो जाये तो तकडी मार खिलाते हैं। शरीर रक्षा करने में सर्वथा असमर्थ हैं।

यह हठ योग के ग्रन्थ आधुनिक हैं। जब शास्त्रों को द्रोहियों ने छः छः मास तक जला कर हमासों में फूंक दिया। उसके बाद यह नवीन ग्रन्थ योग के नाम से प्रसिद्ध हुए इनमें ध्यान योग का लेश भी नहीं है।

इन अनार्ष ग्रन्थों का पढना और उन पर आचरण करना पहाड को खोदना कोडी का लाभ होना हैं। आर्ष ग्रन्थ योग दर्शन आदि ऐसे हैं जैसे एक गोता लगाना और मोतियों का पाना।

पूना के प्रवचनों में ऋषि ने कहा–

–हठ योग में बस्ति उसे कहते हैं कि गुदा के रास्ते से पानी चढा कर सफाई करना। टकडकी लगा कर इस तरह से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देखने को कि जिसमें पलक न झपके, त्राटक कहते हैं। नासिका में सूत्र डाल कर मुख से निकालने को नेति कहते हैं। मलमल का चार अंगुल चौढा और १६ से लेकर ८० हाथ तक लम्बा कपड़ा मुख के रास्ते पेट में लेकर डाल कर फिर बाहर निकालने को धौति कहते हैं।

यह बाजीगर का खेल है। इन से कब निवृत्ति पा कर योग प्राप्त कर सकते होंगे। यह हठ योग वाले ही जाने। इन कामों से बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

उपदेश मञ्जरी—११ व्याख्यान

योगी का आत्म चरित्र में ऋषि ने कहा—

धौति क्रिया, नेति क्रिया, वस्ति क्रिया, श्वास परिवर्तन, आतप स्नान, जल स्नान, जल स्नान, नासा पान, जल पान, त्राटक योग, आसन, मुद्रा, कुम्भक योग, मन्त्र योग, लय योग इन सब की शिक्षा दीथी गुरु लोगों ने।

लेकिन मुझे केवल राज योग पर ही पूर्ण विश्वास था।

हठ्योग क्या हैं ?

२५ मुद्रायें, – महामुद्रा, नभो मुद्रा, उड्डुयान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, महा बन्ध, महा वेध, खेचरी मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, योनि मुद्रा, वज्रौली मुद्रा, शक्ति चालिनी मुद्रा, ताजगी मुद्रा, माण्डूकी मुद्रा, शाम्मवी मुद्रा, पंच धारण मुद्रा, पार्थिवी, आम्मसी, आग्नेयी, वायवीय, आकाशी–धारणा मुद्रायें, अश्विनी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा, काकी मुद्रा, मातंगिना मुद्रा, भुजंगिनी मुद्रा ध्यान योग में मुद्रायें व्यर्थ हैं।

—घेरण्ड संहिता—३ उपदेश पृ. १५ से ११४

८४ आसन –ध्यान योग में यह आसन मिथ्या है।

गोमुख, वीर, कूर्म, कुक्कुट, उत्तान कूर्म, धनुरासन, मत्स्येन्द्र, पश्चिमोत्तान, मयूर, शव, सिंह, मुक्त, वज्र, गुप्, मत्स्य, गोरक्ष, उत्कट, संकट, मण्डूक, वृक्ष, उत्तान मण्डूक, वृक्ष, गरूड, शलभ, मकर, उष्ट्र, भुजङ्ग, उग्र, शीर्ष।

—हठ योग प्रदीपिका उप-१, पृ. २० से ६३॥

३२ आसन सिद्धि देने वाले है--२१६, घेरण्ड संहिता। ८४ लाख आसनों में केवल ८४ आसन दिखाये हैं-- गोरक्ष संहिता-११८॥ यह आसन व्यायाम हैं-- शरीर में गति और गरमी उत्पन्न करते हैं। गति से मन चञ्चल होता है। रजो गुण बढता है। इन से ध्यान नहीं लगता आचार्य चरक ने कहा है– रजस्तमश्च मान सौ दोषौं– सूत्र स्थान ११-१९

–रजो गुण और तमो गुण मन में दोष ऐव उत्पन्न करते हैं। क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, मान, मद, शोक, चित्तोद्वेग, भय तथा ज्वर आदि रोग इन्हीं रजो गुण और तमो गुण से होते है।

हठ योग के प्राणायम जो ध्यान योग के प्राणायम उलटे हैं :–

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतकारी कुम्भक, शीतली भस्त्रिका, भ्राभरी, मूर्छा कुम्भक, प्लावनी, हंस प्राणायम, नाडी शोध, चन्द्राङ्ग, सूर्याङ्ग, सहित कुम्भक, सगर्भ, निगर्भ, सूर्यभेद-कुम्भक रेचक, पूरक, अनुलोभ, विलोम आदि नये भी कल्पना किये गए हैं।

ध्यान योग का प्राणायम बिना सांस लिये, बिना सांस छोडे बैठना प्राणायम हैं। इन हठ योग के प्राणायामों से मनचञ्चल होता, प्राण चञ्चल है तो मन नहीं रुकेगा।

हठ योग षट् कर्म भी ध्यान लगाने में सर्वथा असमर्थ हैं–वे हैं–धौति, बस्ति, नेति, नौली, कपाल भाति, गज करणी। हठ योग दीपिका–र. २४–४० ॥, घेरण्ड १२–६० घेराण्ड आदि ने इनके २० प्रकार और बताये हैं।

भगवान् पतञ्जलि ने अपने योग सूत्रों में इन हठ योग की क्रियाओं का जिक्र तक नहीं किया हैं।

भगवान वेद व्यास ने अपने प्रवचन भाष्य में इन हठ योग की क्रिया कहीं भी छूआ तक नहीं।

जगद्गुरु भगवान शंकरचार्य ने भी अपने ब्रम्ह सूत्र भाष्य, उपनिषद् भाष्य, गीता भाष्य या स्तोत्रों में कहीं भी तो इन का नाम नहीं लिया,

भगवान् योगेश्वर कृष्णा ने भी अपने संसार प्रसिद्ध, संसार की सैंकडों भाषाओं में अनूदित योग के कविता बद्ध ग्रन्थ श्रीमद् भगवद् गीता में भी हठ योग की बात नहीं उठा हैं। उठाते भी कैसे हठ योग तो २००/२५० वर्ष पहले कल्पित किया गया। शिवजी महाराज का नाम तो उनके साथ अपनी साख जमाने के लिए रख दिया है। भगवान महाराज शिव के इतिहास शिव पुराण में इनका कोई भी संकेत नहीं।

अत: यह निर्णीत बात है कि यह हठ योग के ग्रन्थ जाल ग्रन्थ हैं। वास्तव में बाजीगर का ही खेल हैं। उनकी प्रक्रिया को योग प्रक्रिया मानना अपने को धोखे में डालना है। सावधान रहना मानव का काम है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

హిందీ సంకలనమ్ !— మహామహిమాన్వితుడు స్వామి సచ్చిదానంద యోగి

తెలుగు సేత కె. సుదర్శన్ M. A. (వేదము) M. A. (ప్రాచీన భారత చరిత్ర, సంస్కృతి పురాతత్వ పరిశోధన)

ఉత్తమ సాధకుడు (భక్తుడు)
ఈశ్వరప్రణిధానము ;—

ఈశ్వర ప్రణిధానమే యోగసాధకులు సర్వులు జేరవలసిన అన్త్యమైనసోపానము. పరమేశ్వనిపై సంపూర్ణవిశ్వాసముంచి సర్వకార్యముల ఫలముల నాతనికే యర్పించి అచంచలమైన భావము వహించిన సమాధిస్థితి నందుచున్నారు. ఈ స్థితి అనేక జన్మల సంస్కారములచే మాత్రమే లభ్యమగుచున్నది. కరుణామూర్తియైన తల్లి యొడిలో నిర్భయంగా వీడి నిర్విచారముగా, యుండు శిశువు వలె ఉత్తమసాధకుడు తన అహంకారభావనల వీడి మంచి, చెడుల సర్వము ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో శాంతుడగుచున్నాడు. మన యున్నతి, అవనతులకు ఆసక్తియే కారణంబగుచున్నది. స్థూల విషయసంగతుడైనందున స్థూలవిషయమందే ఆకృష్టుడై ప్రవృత్తి పథమున పరుగిడుచున్నాడు. సూక్ష్మ విషయ సంగియైన మనస్సు ప్రవృత్తి పథమును వీడి నివృత్తి పథమునందుచున్నది. ఈశ్వర తత్త్వము అత్యంత సూక్ష్మము, గావున సమాధి యోగమున నాతని సాన్నిధ్యము (ప్రణిధానము) నందిననే సమాధి సిద్ధి యగు ఈశ్వర ప్రణిధానము చే మనోద్వేగము, అశాంతి, దుఃశ్చిన్తనలు ఏక క్షణములోనే తొలంగుట యోగుల అనుభవము.

(యోగి దయానందుని ఆత్మచరిత్ర పు. 91)

పరమగురు వగు పరమేశ్వరప్రాప్తికై సాంసారిక ఫలములవీడవలెను. వేనిచే ఈశ్వరప్రణిధానము. లభించునో అటి శుభచిం తనలే మొనర్చుచుండవలెను

(శంకరభాష్యవివరణము. ప్రి. 123)

ఇట్టి మహోచ్ఛ స్థితి (ఈశ్వర ప్రిణిధానము) చే సాధకులు సమాధి సిద్ది నందుచున్నారు. వాని ఫలముల నట్లే పొందుచున్నారు. ఏ సాధకుడు సర్వ కార్యములను ఈశ్వరార్పణ బుద్దితో గావించుచు సాంసారిక సుఖముల గోరక యుండునో ఆతడు సమాధి సిద్ధి నందుచున్నాడు. అట్టిసమాధి సిద్ధియోగికి సకల పదార్థముల సూక్ష్మ తత్వములు యథావత్ కోరినంతనే సాక్షాత్కరించుచున్నది. అట్లే సర్వ దేశముల, లోకలోకాన్తరముల అనేక పూర్వజన్మల, రాబోవుజన్మల, సర్వజీవుల బాషల, జ్ఞానము కూడ "ఋతంభరా ప్రిజ్ఞ" ద్వారా యెరుగుచున్నాడు.

(యో. ద. సూ. 2.45 పై వ్యాసభాష్యము)

ఈ సాధన అత్యంత ఉచ్ఛశ్రేణికి చెందిన ఉత్తమ కోటి సాధకులకు మాత్రమే సిద్ధించుచున్నది. సాధారణ సాధకులు అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము — ఈ పఞ్చయమముల శౌచ, సంతోష. తపః స్వాధ్యాయము లను నీ నాల్గు నియమముల పూర్ణసాధన యైనంతనే వారు వైరాగ్యము యొక్క ఆఖరి సోపానమగు ఈశ్వర ప్రణిధానము సిద్ధించుకొనుచున్నాడు. ఎవరేది గోరిన దానినే ఆతడొసంగుచున్నాడు. అపరమదయా స్వరూపుడైన పరమాత్మనే గోరిన ఆఈశ్వరుడే ఆతని వాడగుచున్నాడు.

యోగ సాధకుడు అత్యంత పరాకాష్టకు జేరిన

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

భక్తి పారవశ్యత వలన ఈశ్వరానుగ్రహము వలన "ఈశ్వర ప్రణిధానము" నందుచున్నాడు. అట్టి పూర్ణభక్తి గల ఆయోగికి ఈశ్వరుడు తన కృపాకటాక్షాదులచే సర్వశాంతులను సమకూర్చుచున్నాడు. పరమేశ్వరునకు అట్లు గూర్చుటకై ఏ పరిశ్రమయు ఆవసరముండదు. ఆతడు సత్య సంకల్పుడు. ఈశ్వరానుగ్రహముననే సమాధి శీఘ్రముగా లభించ గలదు.

(యో. ద. సూ. 1_23 శంకర భాష్యవివరణ పు. 53)

ఇట్టి ఉత్తమ కోటి సాధకులకు ప్రాథమిక సోపానములైన యమ, నియమములు సహజంగానే సిద్ధించుచున్నవి.

మధ్యమ సాధకుడు (జ్ఞాని)
(తపః స్వాధ్యాయ నిరతుడు)

ఈ మధ్యమ శ్రేణికి జెందిన సాధకుడు పాతఞ్జలాది యోగ విధానము సూత్రప్రాయంగా నెరింగియు వైరాగ్య భావన ఉదయించని వాడు. వైరాగ్యము స్వల్పంగానే గలవాడు నగు సాధకుడు తపస్సుచే భోగనివృత్తుడై శరీర ఇంద్రియముల మాలిన్యము నెరింగి పూర్ణ విరాగియై దేహేంద్రియముల శుద్ధ మొనర్చుకొనుచున్నాడు.

పైకి సర్వుల శరీరేంద్రియములు సమంగా గోచరించినను వారివారి పూర్వజన్మల యొక్క సాత్విక, రాజసిక తామసిక సంస్కారముల వాసనలు సూక్ష్మ రూపమున ఆయా శరీరములందు (మస్తిష్కమున) దాగి యుండును. ఆసంస్కార వాసనలచే వశీభుతులైన మానవులు తపమనో వాక్కాయములచే సర్వకార్యములు మొనరించుచున్నారు.

ఆత్మశుద్ధికై తపస్సు మిక్కిలి అవశ్యకమై యున్నది. మనస్సు యొక్క ఇంద్రియముల యొక్క నిగ్రహమే తపస్సుగా యెరుంగవలెను. ఇంద్రియముల స్వేచ్ఛా చారము నివారింపజేసి, శీతోష్ణ, క్షుదాతృష్ణల సుఖదుఃఖముల, ఆపత్ సంపదల_ జయాప_జయములు మొదలగు ద్వంద్వముల ఓర్చుటనే తితిక్ష యందురు. ఇదియే పరమ తపము "నహి తితిక్షా సమమస్తి సాధనమ్" భోగవిలాసిత, ఆలస్యము. నిద్రాళుత సుఖము_స్వచ్ఛంతదల ప్రభావముచే తన్నుతా ముక్తి గావించుట పరమతపము. సంయమము లేనివారు సంయమ భావము నవలంబించుట ఉత్కృష్టమైన తపము. కామ, క్రోధ, లోభ, మద, మోహ, మాత్సర్యము లను షడ్రిపులను జయించుట ఉత్తమ తపస్సు. వీని సాధన గావించి సిద్ధినందినవాడు దేవుడని (దివ్యుడని) పిలువబడుచున్నాడు.

(యోగి. దయనందుని అత్మ చరిత్ర. 83 పు.)

యోగేశ్వరుడైన వ్యాసుడు పాతంజలము సూ. 2. 1. భాష్యమున ఇట్లు తెలిపియున్నాడు.

"యోగము తపమొనర్చని వానికి సిద్ధించదు. అనాదిగా మనస్సుపై కర్మల/అవిద్య, అస్మిత, రాగ ద్వేషములు, మృత్యు భయముల సూక్ష్మవాసనల అశుద్ధియను మలిన్యములు లిప్తమై యున్నవి. ఈ మలములే మానవుని మాటిమాటికి విషయలంపటుని గావించుచు మోహమున పడవేయుచున్నవి. తపము గావించక ఈ మాలిన్యము తొలగకున్నది. సాధకుడు ఉగ్ర, సాధారణ తపముల గావించుచు క్రమంగా చిత్తములోని మలముల కడిగివేసికొని యోగ సాధనలో చివరి సోపానమైన సమాధిని అలంకరించవలెను. తపము గావించుటలో కల్గు దుఃఖములకు ఖేదము జెందక ఈశ్వర దర్శనాభిలాషియై యున్న

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

తపోభంగము వాటిల్లదు." "ఎంతెంత తపమొనర్చిన అంతంతయే శరీరేంద్రియమలములు దూరమగుచున్నవి. "అన్నమయ కోశము" శుద్ధంబగు తపమొనర్చుట చేతనే అణిమాద్యష్ట సిద్ధులు ప్రాప్తించును. అట్లె ఇంద్రియ జయము కూడా సిద్ధించును. సుదూర పదార్థముల గాంచుట, వినుటలో ఏమీ ఆశ్చర్యము కలుగదు. తపమే కాక మధ్యమసాధకునకు "జపము" స్వాధ్యాయములు కూడా అనివార్యమై యున్నవి.

—ప్రణవస్యజపః ఉపనిషత్ ప్రభృతీనాం మోక్ష శాస్త్రాణాంచ స్వాధ్యాయ :

(యో. ద. సూ. 2.1. శంకర వివరణమ్ 123)

ఓంకార జపము ఉపనిషదాది మోక్షప్రతిపాదిత శాస్త్రముల స్వాధ్యాయము గావించవలయును.

ఓంకార జపము గావించు యోగ్యత సాధించుటకై మోక్షశాస్త్రములైన ఉపనిషత్తుల అధ్యయనము నిరంతరము గావించుట ఎంతయేని అవసరమైయున్నది. పతంజలి మహర్షి, —"తస్యవాచకః ప్రణవః" అనుటచే ఈశ్వరుని ప్రియమైన (నామ) వాచకమైన ప్రణవము (ఓంకారము)ను నియమంగా జపించుట చేతను, వేదాధ్యయనమును చేతను మనో నిర్మలత్వము, శాంతి చేకూరును. ఒకటిరెండు దినములు భుజించకున్నను హాని ఏమియు కలుగదు. "తామసిక ప్రకృతిని రాజసికము గావించి, రాజప్రకృతిని సాత్వికం గావించుటయే తపంబనబడుచున్నది"

సాత్విక సంస్కారయుక్తుడైన మానవుడు, దేవ ప్రకృతి గలవాడు, రాజసిక సంస్కారయుక్తుడు మనుష్య ప్రకృతి గలవాడు. తామసిక ప్రకృతిగలవాడు పశుప్రకృతికి జెందియుండును. పశుప్రకృతి యుక్తుల మనుష్య ప్రకృతి గలవారిగా. మనుష్యప్రకృతియుక్తుల దేవప్రకృతిగలవారిగా గావించుటకే జేయు యత్నము తపమైయున్నది. ఏ స్వాధ్యాయముచే ఆత్మ సంతుష్టి జరుగునో అట్టి అధ్యయనమునే కారణము జేతనైన ఆపివేయుటకై యత్నించిన యోగజిజ్ఞాసువు ఎంతో హానిని పొందు చున్నాడు. స్వాధ్యాయము నిరంతరము ఎడతెగక గావించినచో ఇష్టదేవత యైన ఈశ్వరుని దర్శనము లభించుచున్నది. ఆ పరమాత్మ పాలలో వెన్న వలె మన యందే హృదయ కమలమున దాగి యున్నాడు. స్వాధ్యాయ సాధన వలననే మన ఆత్మ యందు ఆ ఈశ్వరుని సాక్షాత్కారము నందుచున్నాము. ఈశ్వరుడంత మన సర్వకార్యముల సిద్ధం బొనర్చుచున్నాడు. ఋషులు, దేవతలు సిద్ధులును ప్రీతియైన వారందరు జపము గావించు వారికి దర్శనమొసంగుచున్నారు. ఆతని కార్యములను వారే సిద్ధంబొనర్తురు. ఉపదేశాదులును వారే (గురువులై) యొనరించుచున్నారు.

(యో. సూ. 2—44)

నిన్ను నీవు ఎప్పటికి వంచించు కొనరాదు. అభ్యాస వైరాగ్యగుణములు అసాధారణము. చిత్తము దేని యందు దృష్టి యుంచి అభ్యసించిన దాని యందే ప్రతిష్ఠితంబగు నీవు నిరంతరము ఎవని సంగతి గావించిన ఆతడు నీ వాడగు నిరంతరము జపము ద్వారా నీవు పరమాత్మ సంగమముగావించుచో సత్య ద్రష్టలైన ఋషుల మునుల, సంగమము కూడా సిద్ధించుచున్నది. నిరతము జపము ద్వార ఆయా ఋషుల మునుల యొక్కయు ఆపై ఈశ్వరుని యొక్కయు సాన్నిధ్యము సిద్ధించును. జీవనము సార్థకంబగు. మనుజుడు సంఘజీవి. కావున నాతడు అన్యుల సాంగత్యము గోరును. పరమ మిత్రుడైన పరమాత్మజ్ఞానానందముల భాండాగారము గొని నీకై వేచి యున్నాడు. ధార్మిక గ్రంథములగు వేదములలో ఆ ఈశ్వరుని అనంత, అపార విజ్ఞాన విభూతుల

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

దర్శించి ఆనందించుము. అసంఖ్యాకమైన జన్మల క్షుదా తృష్ణలు నివారింపబడును. మోక్షాది శాస్త్రి గ్రంథముల అధ్యయనము గావించుచు ఋషుల, మునుల తపస్సుచే దర్శించుచు—తమస్సు తమస్సుచే ఆవృతమైన జగత్తు నందు తిరుగాడుచు నీ గమ్య స్థానమైన మోక్షమును అనుసంధానముగావించుచు దుఃఖముతో నున్న నీ అంతః కరణమునకు ఊరట గల్గించుము. ఆ పై శోకార్తులు, దుఃఖార్తులు నిరాశా జీవులగు వారలను నీ వాగ్రూపమైన అమృత ధారలచే (సంజీవినీ ఔషధి వలె) పునరుజ్జీవితుల గావించగలవు. ఇట్లు మధ్యమ కోటి సాధకులును ఈశ్వర ప్రణిధా నము సిద్ధించికోవలెను. మిగిలిన యమనియమాది సప్తకము— సహజముముగా (అప్రయత్నంగా) నే సిద్ధించుచున్నది.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Andhra Pradesh Threshold of Progress

LEADIN : Under the guidance of Prime Minister, Smt. Indira Gandhi, Sri T. Anjaiah, Chief Minister has completed one year service to the people of Andhra Pradesh. Under his leadership, the State is marching towards all round prosperity.

25 Point programme :

Guideline to prosperity

With the dedicated pursuit of the 20 point economic programme of Smt. Indira Gandhi and the 5 point programme of late Shri Sanjay Gandhi, Andhra Pradesh has surged ahead with innovative schemes, helping its people to achieve economic prosperity.

Relief to Farmers :

The past one year, witnessed a string of beneficial measures for the farmers. Some major steps :

** The crop insurance scheme

** Increase in support prices of paddy and sugarcane.

** Record credit to farmers from cooperative institutions-short and medium - term loans Rs. 90–90 Crores and long team loans Rs. 68 crores.

Democracy in action at grass root level

General election was conducted throughtout the State after a lapse of many years for the Gram Panchayats, Panchayat Samithis, Zilla Parishads & Municipalities. The sailent features of the election are :

*Unanimous election of 6,260 villages panchayats presidents of 12 samIthis

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* Reservation posts in the local bodies for Scheduled casts, Secheduled tribes and backward classes.

* Reduction of voting age to 18 years.

New deal for weaker sections :

* 4 lakh houses for weaker sections have been planned besides setting out a target of allround development of Girijans.

* Hut insurance for urban slum dwellers and rural hutment owners.

For the uplift of Harijans

* Budget provisions for Harijan Welfare has been enhanced to Rs. 46.71 crores for 1981-82 to cover educational schemes, community services, economic development programmes and other social welfare and security schemes.

* An amount of Rs. 6.2 crores will be utilised under special Component Plan to held around 1.5 lakh Harijan families across the poverty line.

* A scheme is underway to train Harijans as 'Archakas' and appointed them in temples whenever vacancise arise.

Projects for plenty

Better water supply, navigation facilities and increased irrigation potential in the State nearer reality with the achievement of -

** Green signal from the Centre for the execution of Polavaram barrage and Srisailam right bank canal projects.

Fillip to industry

To boost industrial development in backward districts –

* Establishment of nucleus plants in Medak, Anantapur and Srikakulam districts.

* 4000 new small scale industrial units are planned during the current year and a special cell has been set up to revive sick units.

* Singareni Collieries achieved record output of over one million tonnes of coal in july '81. Providing further Impetus to industrial growth.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Integrated rural development

In concerted steps to benefit rural people –

* Greater momentum for social foresty schemes
* Employment guarantee for farm labour during off seasons and in adverse times.

Civil Supplies in the service of people

The Essential Commoditeis Corporation set up to ensure :

* Adequate and timely supply of essential commodities to consumers.

Clean administration

Clea‹‹ and efficient administration are the watchwords of Sri T. Anjaiah's administration. The government is pursuing these ideals for the State's all-round growth and development.

DIRECTORATE OF INFORMATION & PUBLIC RELATIONS ANDHRA PRADESH

The volture Sours high up in the Sky. But its eyes are always on the Carrion and Carcass below on earth. However much one may be learned in the vedas, as long as one's eyes are fixed on sense pleasures one sets like a vulture. Spiritual enlightment is not to the one given to lust and green.

अर्थ कार्मषु असत्कानां ब्रम्हज्ञानं विधीयते ।

Sri Ramakrishna Paramahansa

First attain God and then pursue the wordly things. Do not proceed in the reverse order of you enter the life in the world after spiritual enlightment, you will not have anxieties of the mind.

सर्वज्ञानस्यो ब्रम्हज्ञानां शिप्यते ।

Sri Ramakrishna Paramahansa

Sensual enjoyment is not the goal of this human existance. Even heavenly bliss which is gained by our virtues is limited and painful in the end. So try only for Mukti.

सर्वधर्मान परित्यज्य मामेकं रारणं व्रज ।

Gita Goswamy Tulsidas

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पातञ्जल योग पारिजात
का
विशेषाङ्क

सन् ८२ के आरम्भ जनवरी मास में कठोपनिषद् का विशेषांक निकाल रहे हैं। इसमें लगभग २०० पृष्ठ रहेंगे। पुस्तक रूप में रहेगा। मुख पृष्ठ २ रंगा होगा। उसमें नचिकेता को युवा तथा 'यम' को सूर्यवंशी राजा दिखाया गया है।

जगद्गुरु शंकराचार्य के कठोपनिषद् भाष्य का हिन्दी में भाष्य महामहिम सच्चिदानन्द योगी ने किया है। इसमें जगद्गुरु ने योग की समस्त प्रक्रिया दर्शायी है। योग के गहन रहस्यों को खोला है। भाष्य से प्रतीत होता है जगद्गुरु ब्रह्मनिष्ठ थे पर वे त्रैतवादी थे। जगत्, ब्रह्म, और आत्मा तीनों को मानते थे। इसकी पुष्टि में आचार्य आदि शंकराचार्य के ब्रह्म सूत्र भाष्य तथा योग सूत्र भाष्य के भाष्य विवरण भी उद्धृत किये गये हैं।

कठोपनिषद् के विषय में महर्षि योगेश्वर दयानंद का मत है, 'यम' परमात्मा है और 'नचिकेता' आत्मा है। ऋषिदृष्टि के पोषण में महामहिम ने सम्पूर्ण उपनिषद् का दूसरा भाष्य भी दिया है। साथ में ऋषि दयानन्द के ग्रन्थों से कठोपनिषद् पोषक उद्धरण दिये हैं। साथ ही ऋषि के उद्धृत प्रमाणों के अर्थ भी ऋषि के दिये हैं। यह भाष्य अन्य भाष्यों से अति श्रेष्ठ है।

तीसरे भाग में 'कठोपनिषत्सार' सरल मनोरम भाषा में दिया है।

चौथे भाग में अन्य लेखकों के कठोपनिषत् परक लेख रहेंगे। तथा मन्त्र सूची, टिप्पणी सूची आदि रहेंगे।

२०० पृष्ठ का यह भाष्य संग्राह्य एवं संरक्षणीय होगा। ८२ के समस्त ग्राहकों को यह अंक मिलेगा।

८१ सन् के पारिजात के ग्राहक अपना अगले वर्ष का चन्दा शीघ्र भेजें।
अन्यों को भी ग्राहक बनायें।

स्वामीजी महाराज के सम्मानित महानुभावों जिन्हें अङ्क बराबर भेजे गयें हैं। आगे भी भेजेंगे, कृपा कर वे अपनी सम्मानित राशि भी शीघ्र भेजें, जिससे पारिजात परिवार को परिजात को सुन्दर बढ़िया निकालने के लिए प्रोत्साहन मिले। धन्यवाद।

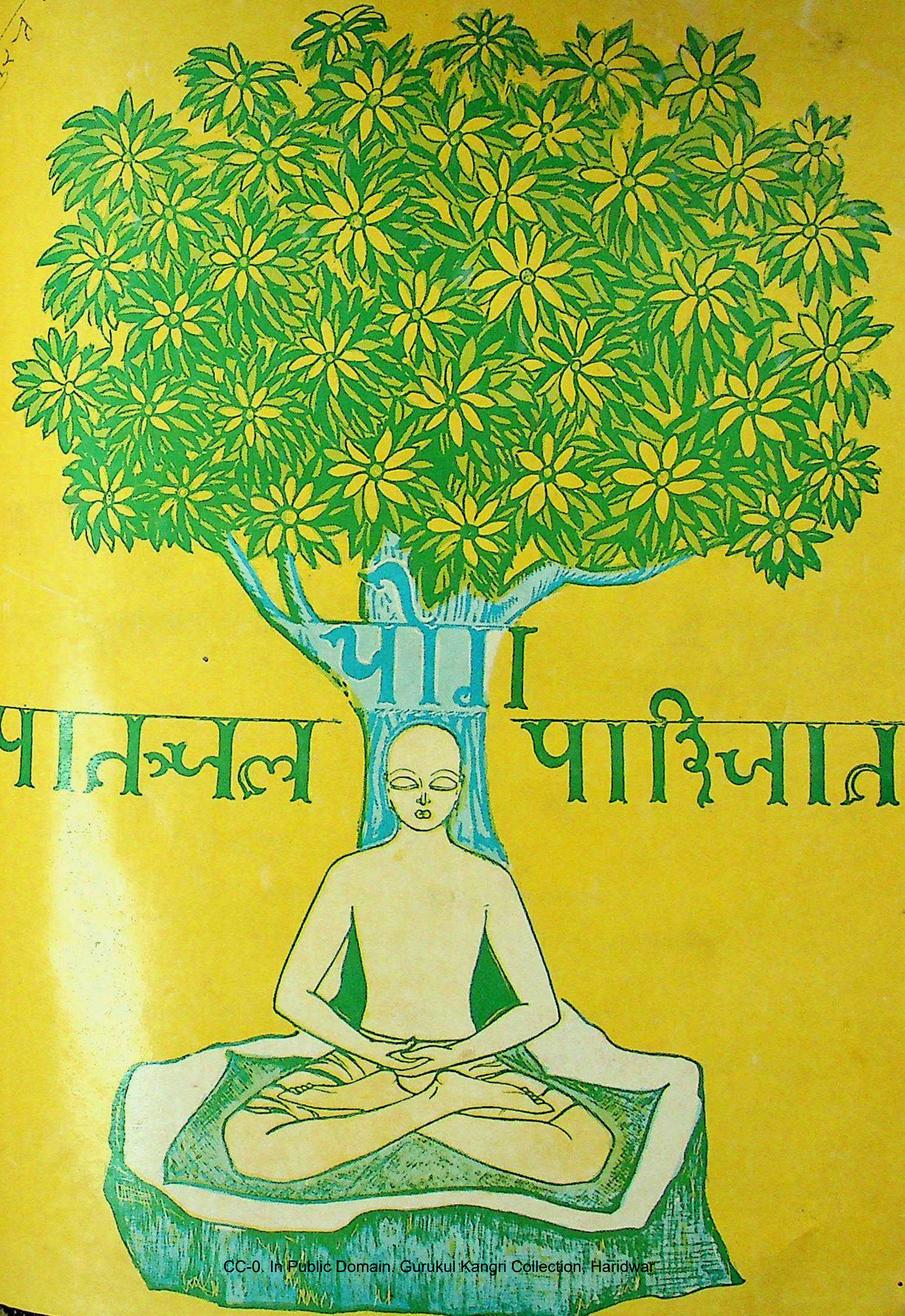
— सम्पादिका

निर्मला योग भारती

Printed at SAPPHIRE FINE PRINTERS 3-2-751, Kachiguda, Hyderabad. Phone : 51729

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योगेश्वर पतञ्जलि स्तोत्र

योगेन चित्तस्य पदेन वाचाम्, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनाम्, पतञ्जलिं प्राञ्जलिशनतेस्मि ।।

योगेश्वर पतञ्जलि ने चित्त के मलों को दूर करने का उपाय योगदर्शन बना कर बताया। चरक आयुर्वेद के परम प्रामाणिक ग्रन्थ प्रदान कर शरीर के मल दूर किया। व्याकरण महाभाष्य जैसा अद्भुत ग्रन्थ लिख कर संसार की वाणी शुद्ध की। उन भगवान् पतञ्जलि को हाथ जोड कर नमस्कार करता है। — आचार्य शंकर भाष्य विदरण

काय–वाग्–बुद्धिविषया ये मलाः समवस्थिताः ।
चिकित्सा–लक्षण–ध्यात्म शास्त्रैस्तेषां विशुद्धयः ।।

शरीर, वाणी और बुद्धि तीनों में जो दो दोष उत्पन्न हो जाते हैं। उनकी शुद्धि चरक चिकित्सा ग्रन्थ, लक्षण सिद्ध की। — भर्तृहरी - वाक पदीये ब्रह्मकाण्डे

पातञ्जल महाभाष्य चरक प्रति संस्कृतैः ।
मनो वाक्काय दोषाणा हर्त्रेऽहिपतयेनमः ।।

योगदर्शन, व्याकरण महाभाष्य और चरक के प्रति संस्कार से मन–वाणी–शरीर के दोषों के हरनेवाले पतञ्जलि को नमस्कार। — चक्रपाणि दत्त चरक तन्त्र टीकायाम्

फणरत्नौथ विद्योति पृथिवी द्युनभों दिशे ।
योगीन्द्राय फणीन्द्राय तत्पतञ्जलये नमः ।।

धरती-द्युलोक-आसमान और दिशाओं फण–समूह के रत्न समूहों की चमक से चमक रही है। योगेश्वर भगवान् पतञ्जलि जो अनेक आननों की व्याख्या करते हैं, उनको नमस्कार। — आचार्य शंकर भाष्यविवरण

सजयति पतञ्जलि मुनिः येनश्रेयेर्थिसार्थसस्यानाम्
विहितोहृ हर्षस्तापत्रितय धर्ममेधेन ।।
यस्ततान भवमार्गर्न्नङ्घिनां क्लेशकर्ममयधर्मनुत्तये
धर्म मेघ मुख योगतोयदम् तंपतञ्जलि मृहर्षि प्रणतोऽस्मि ।।

भगवान् पतञ्जलि मुनि की जय जयकार हो रही है। जिन्होंने श्रेय को चाहनेवाले साधक-धानों की तीनों तापों को धर्म मेघ समाधि से हर लिया। क्लेशों और कर्मों की धूप को भगाने संसार सागर को लांघने वालों के लिए धर्म-मेघ के बादलों को बरसाया। भगवान् पतञ्जलि को हाथ जोड़ कर नमस्कार। — शंकर भाष्यविवरण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सच्चिदानन्द योग मिशन तथा पातञ्जल योगसाधक समाज का मासिक मुखपत्र

पातञ्जल योग पारिजात

लक्ष्य-लुप्त आर्ष योग पद्धति का प्रचार, प्रसार और प्रकाशन करना।

अङ्क : १ जनवरी 1981 मास पौष – संवत् २०३७ वर्ष : १

पथ प्रदर्शक (Advisor and Guide)
स्वामी सच्चिदानन्द योगी

संपादक :
ब्र॰ निर्मला योग भारती

सह संपादक :
एस्. किशनराव B.Sc.
के. सुदर्शन एम्. ए. आचार्य

मुद्रक, प्रकाशक, संपादक :
ब्र. निर्मला योग भारती
21-1-469
पो. जुबली, हैदराबाद-500002.

मासिक-पत्र मूल्य	....	१-५०
वार्षिक मूल्य	....	१५/-
आजिवन	....	२००/-
संरक्षक	....	५००/-
कुबेरदानी	....	१०००/-

प्रधान कार्यालय :
3-4-230, काचीगुडा, हैदराबाद-27

कार्यालय :
प्रो. डा. वेदव्रत, 1595, हरध्यानसिंह रोड, करौल बाग, नई दिल्ली-110005

श्री कल्याण स्वरूप, योगेन्द्र पुरुषार्थी एम्. ए.
योगधाम-ज्वालापुर-249407.
सहारनपुर-(उ. प्र.)

अन्तरम्

मुखपृष्ट-२ : योगेश्वर पतञ्जलि स्तोत्र
१. भगवती श्रुति २
२, दिव्य वाणी ३
३. ध्यान धर ओ३म् का (कविता) ४
४. योग वीणा ५
५. पातञ्जल योग पारिजत क्यों ? ७
६. योग विग्रह गीता १०
७. पाँच योगियों का परिचय १२
८, हे देव अनादि ! परब्रह्म !! १३
९. ध्यान वाहिनी १४
१०. भगवान् की उपासना कैसे करें ! १७
११. ओ३म्-देव दर्शन की साधना १८
12. Importance of Yoga 19
13. Three Questions on Existence of Truth 20
१४. మానవ జీవిత లక్ష్యము २२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वामी सच्चिदानन्द योगी

सारी आयु योग साधे !

आयुर्यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
प्राणो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
अपानो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
व्यानो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
उदानो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
समानो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
चक्षुर्यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
श्रोत्रं यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।

वाग्यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
मनो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
आत्मा यज्ञेन कल्दता ँ स्वाहा ।
ब्रह्मा यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
ज्योतिर्यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
स्वर्यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।
पृष्ठं यज्ञेन कल्पता ँ स्नाहा ।
यज्ञो यज्ञेन कल्पता ँ स्वाहा ।

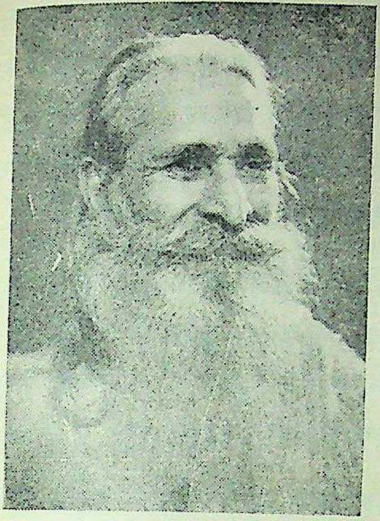
— यजुर्वेद अध्याय ५३ मंत्र ३३

ऋषि भाष्य का सार—

आयु भर योग करो। जो भी साधना की जाये वह उसकी सिद्धि से संगत हो। समर्थ हो। अन्नमय कोष की साधना आसन सिद्धि और तप से की जाये। प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान को योग से साधा जाये, श्वास प्रश्वास की गति समाप्त हो जाने पर अन्तःकरण की प्रेरणा रूप पाँचों प्रांणों का जय होंगा। प्राणमय कोष सध जाएगा। तब प्रत्याहार में चक्षुश्रोत्र और वाणी योग में समर्थ = संसृष्ट हो जायेंगे। आंखें खुली रहेंगी, देखेंगी नहीं, कान खुले होंगे सुनेंगे नहीं। वाणी भी अपनी क्रिया बन्द कर देगी। मन विषयों से हट दहर पुण्डरीक हृदय कमल में शांत बैठ जाएगा। प्रत्याहार सिद्ध होगा। मनोमय कोष की साध पूरी होगी तब चित्त भी संस्कारों का आश्रय-मन भी योग संगत- संसृष्ट हो जाएग। विज्ञानमय कोष की साध पूरी होगी। बुद्धि अपना काम समाप्त कर देगी। आत्मा की चेतना दहर पुण्डरीक में बाल की नोक के दस हजार वें भाग में योग से समर्थ हो ज्ञान बनायेगी। आत्मा का साक्षात्कार आत्मा को हो जाएगा। उनमें अत्यन्त सूक्ष्म आत्मा में ब्रह्म का योग से साक्षात्कार होगा। सत्त्वगुण की ही हिरण्यमय ज्योति रहेगी। आत्मा प्रकाश से ओतप्रोत होगा। तथा अन्तिम आनन्दमय-संसारिक आनन्दों पर विजय पा-ब्रह्मानन्द में विभोर हो उठेगा। सब प्रश्नों का समाधान समाधि में मिलेगा। आत्मा सर्वज्ञ होगा। योग अभ्यास करते करते योग की समस्त सिद्धियों उपलब्धियों को प्राप्त कर लेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



दिव्य वाणी—

स्वामी सच्चिदानन्द योगी

भगवान् जैगीषव्य

योगी आवटच तन्त्रधर ने प्रश्न किया – भगवन् जैगीषव्य ! आपने गहन सम्प्रज्ञात समाधियां सिद्ध की हैं। आप की लम्बी से लम्बी समाधियों में भी सत्त्वगुण कभी क्षीण नहीं होता। प्रज्ञा अक्षुण्ण बनी रहती है। आपने देव, मनुष्य योनियौ में तथा नरक रुप चौपाये आदि योनियों में जन्म लिया। दश महा सृष्टियो में उत्पन्न होकर भिन्न भिन्न योनियों के जन्मों को समाधि में साक्षात् किया। भगवन् ! बताने की कृपा करें, सुख या दुःख क्या अधिक प्राप्त किया था।

भगवान् जैगीषव्य ने समाधि लगा कर दस सर्ग महा सर्ग सृष्टि, महासृष्टि में जन्म-जन्म का फल भोग का अनुभव किया था। तब ही विवेकज ज्ञान प्राप्त किया था, जिससे उन का वैराग्य बढता जा रहा था।

भगवान् जैगीषव्य गम्भीर मुद्रा में थे बोले – भगवन् आवटच ! दस महासर्गों का साक्षात् किया, बुद्धिसत्त्व बराबर अटूट बना रहा। देव योनियों, मनुष्य योनियों में पशु योनियों में नरक रूप दुःख भोग को साक्षात् करते हुए मैंने जो कुछ अनुभव किया उसका सार तो 'दुःख' ही जाना।

भगवान् आवटच बोल उठे– आयुष्मन्! प्रधान वशित्व योगी आठों प्रकृतियों से जो भी बनाना चाहे बना सकता है, और संतोष सुख से बढकर और सुख नहीं है : क्या इन सब को भी आपने दुःख ही माना है। समझा है।

भगवान् जैंगीषव्य बोले – सन्तोष सुख तो विषय सुख की अपेक्षा में सर्वोत्तम है। प्रधान वशित्व भी तो कैवल्य सुख की अपेक्षा दुःख ही है। बुद्धिसत्त्व के तीन गुण धर्म हैं। तीनों गुण ही हेय हैं तृष्णा का ताना बाना दुःख रूप है। प्रधान जय भी तृष्णा जगत् का प्रधान है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संसार के तत्त्व को समझने का प्रयत्न करने वाले ज्ञानियों विवेकियों की विवेचना करने वालों की भी दृष्टि में तो सब संसार दुःखमय है, दुःख से भरा पडा है। भोग करते करते इन्द्रियों की उन में तृप्ति न रहना दुख है। विषयों की लालसा बना रहना दुःख है, भोगों के अभ्यास से इन्द्रियां कभी चाहसे रहित न होती। भोगों के भोगने के प्रकार और चतुराई बढती जाती है। कितने ही भोग भोगो सुख नहीं मिलेगा। जो एक छोटे विषय को छोडकर बडे विषयों में सुख मानता है वह ऐसा है मानों बिच्छू से डर कर सांप से काटा जाता है।

मन वाणी कर्म से सुख साधनों को जुटाता है। किसी को सुख देता है, किसी का सुख छीन लेता है। धर्म अधर्म संचित करता है। लोभ मोह के कष्ट दुःख देते रहते हैं। संस्कार बढते रहते हैं, सुख के संस्कार संस्कार–आशय को बनाते हैं, दुख के संस्कार दुख के आशय को बनाते हैं। धनी निर्धन सब ही सुख दुःख के संस्कारों को बटोरते रहते हैं।

सत्त्व, रज, तम तीनों परस्पर विरोधी भावनायें उत्पन्न हो कर दुःखी करती रहती हैं। यह दुःख स्रोता अनादि काल से बह रहा है। प्राणिमात्र इस ताप से तप्त है। इस से बचने का मार्ग नहीं दिखता, इस लिये उसी को सुख मान बैठता है। जीवन भर के ग़म को गलत करता रहता है।

सच्ची योग-साधना से मन के क्रिया-कलापों को समाप्त कर जब आत्मा उस मन पर विजय पा लेता है, आत्मभाव में ही केवल हृदय कमल में ठहरने लगता है, तो शरीराध्यास छूट जाता है। त्रिविध दुःखों की अत्यन्त निवृत्ति हो जाती है।

ध्यान धर ओ३म् का

— पूजनीया माता लीलावतीजी

नई दिल्ली

ध्यान धर ओ३म् का, हर समय योगी ॥
है यही अनादि नाद, निर्विकल्प निर्विवाद।
भूलते न पूज्यपाद, वीतराग योगी ॥ध्यान॥
ध्यान में धरें विरक्त, भाव से भजे सुभक्त।
त्यागते अधीर अशक्त, पाये पाप रोगी ॥ध्यान॥

वेद को प्रमाण मान, अर्थ योजना बखान।
गा रहे गुणी सुजान, साधु सन्त योगी ॥ध्यान॥
ओ३म् जो३मृ नित्य नाम,
जो जपें बिसार काम।
कर्म दग्ध हों तमाम,
मुक्ति क्यों न होगी ॥ ध्यान॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्र· निर्मला योग भारती

योग वीणा

योग शब्द संसार में किसी व्यक्ति के लिए भी नया नहीं है। इस शब्द से सब बहुत भली प्रकार से परिचित हैं। भारतीय भाषाओं में इस शब्द के अनेक अर्थ हो सकते हैं परन्तु विदेशों में और भारत में इस शब्द का जिस रूप में प्रचार हुआ है वह केवल मन को शाँत करने की विधि में ज्यादा हुआ है। परन्तु वह शान्ति किस प्रक्रिय से प्राप्त होगी इस पर अनेक विचार हैं और अनेक मतभेद हैं।

वास्तविकता को जानने के लिए सबकी प्रक्रिया और सबके साहित्य को जानने की हमें कोई आवश्यकता नहीं। सत्य सदा एक ही रहता है। प्रथमतः हमें यह जानना चाहिए कि यह शब्द योग कहां से आया और इसका प्रवक्ता कौन है और इस की क्या आवश्यकता है? इसकी विधि क्या है?

यह योगविद्या भारत के प्राचीन शास्त्र वेद, उपनिषद् दर्शन आदि ग्रन्थों में कई नामों से प्रसिद्ध है, जैसे – ब्रह्मविद्या, आत्मविद्या, पराविद्या और योगविद्या। इसका उद्देश्य यही है कि मनुष्य इस जन्म में आत्मा, परमात्मा और प्रकृति का स्वयं साक्षात्कार करे और इस जन्म मरण रूप चक्र से मुक्त हो जाये।

यह विद्या सब विद्याओं से इसलिए श्रेष्ठ है क्यों कि संसार में जितने भी ज्ञान विज्ञान हैं उन सब की यह पराकाष्ठा है। आज हम केवल इस भौतिक विज्ञान से अपने से भिन्न जो वस्तु है उसी का ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। जो इस संसार की मूल शक्ति है जिसके कारण यह चराचर जगत् नियमित रूप से चल रहा है। इसको जानने के लिए हम प्रयास नहीं करते। यदि हम बुद्धिहीनता से इन तत्वों को भौतिक ज्ञान के द्वारा जानना चाह तो ये कभी जानें नहीं जा सकते। जैसे हम वृक्ष, मूल, पत्तों की जानकारी के लिए जीवशास्त्र Zoology पढेंगे तो हम कभी उस वृक्ष शास्त्र का ज्ञान नहीं पा सकते, ऐसे ही संसार में जितनी भी वस्तुयें हैं उनका ज्ञान केवल उनसे संबंधित शास्त्र और उस प्रकार की खोज और अध्ययन से ही प्राप्त होता है। जब संसार की ही विद्यायें एक दूसरे का ज्ञान नहीं करा सकतीं तो तब यदि आत्मा, परमात्मा आदि सूक्ष्म तत्वों को जानने के लिए हम इन भौतिक ज्ञानों को आधार मानें तो कैसे हमारे संशयों का निवारण होगा।

आज के आधुनिक विद्वान् पढे लिखे व्यक्ति को आत्मा परमात्मा आदि शब्दों से ही घृणा है। वे केवल इसको Psycology, Orthodax, Fanatic आदि उपाधियाँ देकर अपने आप में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक अहं भाव अनुभव करते हैं। ऐसे लोगों की हम निन्दा नहीं कर सकते क्योंकि उनकी कोई गलती नहीं हैं। यह तो इस महान् विद्या का लोप हो जाने का ही कारण है। जब तक हम किसी विषय से परिचित नहीं होते तब तक हम उस पर विश्वास नहीं कर पाते। इस लिए इस प्राचीन योग विद्या का आमूल चूल अध्ययन करना होगा।

ऐसी इस महान् विद्या का मूल प्रवक्ता हिरण्यगर्भ हैं –

हिरण्यगर्भः योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।

यह हिरण्यगर्भ कोई मनुष्य नहीं है वेदोपदेष्टा परमात्मा ही है। वेद से ही यह योग विद्या आयी है। महर्षि पतञ्जलि ने इस विद्या को सूत्रबद्ध करके योगदर्शन की रचना की है। यही योग का प्रामाणिक ग्रन्थ है। केवल इसी में ही स्पष्ट रूप से योग विधि का विधान और उसकी उपलब्धियाँ बताई गई हैं।

भौतिक शास्त्र से हम लौकिक आवश्यकताओं को पूर्ण कर सकते हैं और आध्यात्मिक-शास्त्र योगशास्त्र से प्रणीत विधान को अवलम्बन और अभ्यास करने से मन की शान्ति, अपूर्व शक्तियों की प्राप्ति, सूक्ष्म से सूक्ष्म वस्तुओं का दर्शन होता है। इसलिए योगविद्या की आज हमको बहुत आवश्यकता है। यह कपोल कल्पित विद्या नहीं। विज्ञान से भरी बडी सूक्ष्म दृष्टि से लिखे हुए यह य ग के ग्रन्थ हैं। इस यौग की अपूर्व महिमा है।

इसलिए भगवान् कृष्ण ने भी इस योग की प्रशंसा की है।

तपस्विभ्यो अधिको योगी
ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः
कर्मिभ्यश्चा धिको योगी
तस्माद् योगी भवार्जुन ! ॥

तपस्वी, ज्ञानी-वेदादि के विद्वान्, कर्म में निरत लोगों से भी योगी श्रेष्ठ है। क्योंकि योगी ही परमतत्त्व का साक्षात्कार करता है और जन्म मरण रूपी चक्र से मुक्ति पाता है।

इसी सच्चे योग के प्रचार प्रसार के लिए 'पारिजात' ने जन्म लिया है। इसके सतत अध्ययन से आप को योग का क्रियात्मक ज्ञान मिलता जाएगा।

– सम्पादिका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पातञ्जल योग पारिजात क्यों ?

लेखक :— **स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

पातञ्जल – क्यों ?

पतञ्जलि महर्षि बहुत बडे सिद्ध पुरुष हुए। पूर्ण योगी थे। योग बल से समस्त औषधियां, समस्त पदार्थों, समस्त मूत्र पुरीष्, समस्त मांसों के लाभ हानि का साक्षात् कर चरक शास्त्र लिखा जो आज भी उसी प्रकार प्रामाणिक है जैसे पहले रहा हैं।

भगवान् पतञ्जलिने निखिल तन्त्र स्वतन्त्र भगवान पाणिनि की अष्टाध्यायी पर परम प्रामाणिक महाग्रन्थ महाभाष्य लिखा। पाणिनि के क्रम के विरुद्ध कौमुदी आदि के ग्रन्थों के रचयिता तथा टीकाकारों ने भी महाभाष्य को अन्तिम प्रमाण माना। भगवान् पतञ्जलि की ऋतंभरा कितनी विशुद्ध और परांगत थी यह महाभाष्य का अध्ययन करने वाले जानते हैं।

वेद प्रतिपादित हिरण्यगर्भ आदि के मन्त्रों का गहन अनुशीलन कर योग दर्शन जैसे परम प्रमाणभूत रत्न सागर रत्न ग्रन्थ की रचना की। आत्मा कितनाशक्तिशाली और समर्थ बन सकता है, किस पर समस्त प्रकृति शासन कर सकता है, पांचों तत्त्व किस प्रकार उसके वश में रह सकते हैं ? सृष्टि को बनाना विगाडना ये कैसे संभव है ? समाधि से अद्भुत अनोखी सिद्धियां मानव कैसे प्राप्त कर सकता है ? पर– वैराग्य कैसा हस्तगत होता है ? अष्ट सिद्धियों तथा अन्य अलौकिक शक्तियां मानव कैसे प्राप्त कर सकता है ? यह सब स्वयं अनुभव कर लिखा योगदर्शन में मानो गागर में सागर भर दिया है।

यह सब ऊंची सिद्धियां ऊंची साधना से आती हैं। गृहस्थ संसारी मनुष्य यदि थोडा समय भी ध्यान में बैठने लग जायें तो परमशान्ति मिलने लगती है। महान् से महान् विघ्नों में भी नहीं घबराता है। न विचलित होता है। अडिग हो धर्म से कमाई करते हुए इस जन्म को पवित्र रखता है, और अगले पवित्र जन्मों की गारण्टी कर लेता है।

बच्चे, बूढे, युवा, ब्रह्मचारी-गृहस्थ सब को ही यह साधना करनी चाहिये। इस में मत मतान्तरों की कोई रूकावट नहीं सब ही कर सकते हैं। और पूर्ण लाभ उठा सकते हैं।

यह सामर्थ्य केवल पातञ्जल शास्त्र में है, इस लिए यह मासिक पत्र के नाम में 'पातञ्जल' लगाया है।

'योग' क्यों ?

मासिक पत्र के नाम में दूसरा शब्द योग है। चित्त के कामों को पूर्णतया रोक देने पर ही आत्मचेतना जागरूक होती है। अन्यथा संसार में फंस कर दुःख भरे संसार सागर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में डूबती है तैरती रहती है। दुःख में सुख मान बैठना अल्पज्ञता है। चोर चोरी में आनन्द मानता है। डाकू को डाके में आनन्द आता है। खूंरवार को खून करने में आनन्द आता है। बेइमान को बेइमानी से आनन्द आता है। इसीलिये काल्पनिक आनन्द को योग नहीं कहा जा सकता।

अरबों वर्षों से आत्मा बन्धन में पडा है। अपने आपको भूल गया है। दर्शनशक्ति-प्रकृति का महत् है। उसके द्वारा पृथिवी का ज्ञान होता है। आत्मा उसी महत् को आत्मा मान बैठता है। अपने को सर्वथा भूल जाता है। संसार के, पदार्थों, ऐश्वर्य, धन दौलत के धन्धों से निरत रहता है। वकील, जज, बैरिस्टर प्रधानमन्त्री, राष्ट्रपति, मिनिस्टर, मुख्यमन्त्री, डाक्टर, हकीम, वैद्य सब ही इस संसार शतरंज के मोहरे हैं। उन्ही की सफल चालों में अपनी सफलता मानते हैं। पर तथ्यरूप में तो यह सब दुःखमय है। जो वर्त्तमान काल में योगी सम्पत्ति भूमि-रमणीरमण, जादू, टोणा, हाथ की करामत, हाथ की सफाई दिमागी खाज पैदा करते हैं योगी नही हैं।

भगवान् वेद व्यास नेबडे सुन्दर शब्दों में लिखा हैं :—

"जब योगी 'ऋतंभराप्रज्ञ' बन जाता है उसी को मधुभूमिक कहते हैं। उस की बुद्धि-प्रज्ञा की शुद्धि को देख कर स्थानीय सम्पन्न व्यक्ति उस की खुशामद साधु सत्कार में लग जाते हैं, कहते हैं – महाराज ! यहां पधारिये, रमण कीजिये, बडे प्यारे प्यारे यह सुन्दर भोग हैं। यह कन्या भी बडी रूपवती है। यह रसायन न बुढापा लायेगा, न मौत, यह वायुयान है, यह कल्पवृक्ष है, यह पुण्यतोया गङ्गा है। सिद्ध महर्षि हैं, उत्तम मनोनुकूल अप्सरायें हैं, यह रेडियो है, यह टेलीविजन हैं। आपका शरीर भी वज्रसमान है। सब आपने अपनी तपस्या से उपार्जित किया है। आइये ! पधारिये, यह स्थायी, अविनश्व अजर अमर देवताओं का परम प्रिय स्थान है।"

ऐसी स्तुति किये जाने पर विषयों में रहने के भोगों को देखे विचारे– घोर संसार के अङ्गारों में मैंरम रहा था। आवागमन के चक्कर में पडा था। सौभाग्य से क्लेशरूप अन्धकार को नाश करने वाला यह योग प्रदीप हाथ लगा है। यह विषय वासनायें तृष्णा को बढाने वाली हैं। यह विषय के झोंके हमारे शत्रु हैं। ज्ञान प्राप्त करके भी मैं विषयों की इस मृगतृष्णा में ठगा गया फिर उसी भडकी संसार की आग में अपने को झोंक दूं। स्वप्न सरीखे इन विषयों को अन्तिम नमस्कार। ऐसा निश्चय कर समाधि में लग जाये।

प्राचीन योग की महत्ता को देख उलजलूस पद्धतियों का नाम योग रख लिया है। अज्ञानी योग से अनभिज्ञ उस में फंस जाते हैं। संसार भी बना और योग भी बना इस से बढ़कर क्या होगा। ऐसा सोंचकर योग और भोग से दोनों भ्रष्ट हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस जन्म को भी और भावी जन्मों को भी बिगाड लेते है। इसलिए वास्तविक योग मार्ग प्रदर्शन करना 'पातञ्जल योग पारिजात, का लक्ष्य है। यह ऋषियों का मार्ग है।

'पारिजात नाम' इसलिये रखा है कि जैसे पारिजात वृक्ष के नीचे बैठने पर जो भी कल्पना करो पूरी हो जाती है। उसी प्रकार इस योग साधना से जो भी आप प्राप्त करना चाहेंगे प्राप्त कर लेंगे। योग सिद्धियां वे ही है जो योगी किसी क्रिया को सिद्ध कर प्राप्त करता है। सिद्धि प्राप्त है तो वह योग क्रिया सफल हो गयी, नहीं तो बराबर उस में लगे रहो। सिद्धि अवश्य मिलेगी। ऋषियों का वाक्य असत्य नहीं, कहीं हमारे करने में कमी रह जाती है। अपनी कमी को दूर करना हमारा कर्तव्य है।

योग की सब से बडी सिद्धि है—'आत्मा परमात्मा को साक्षात् करना।' पर बहकाने वाले गुरु लोग साधकों को बहका देते हैं। यह चमकीला बिन्दु जो हृदय में दीखा है आत्मा है। जो व्यापक सी सत्ता सब में भासती है परमात्मा है दूसरे कहते हैंआत्मा परमात्मा दो नहीं, एक ही हैं, अतः शान्ति सी बना रहना परमात्मा का साक्षात्कार है। तीसरे ने कहा है – अजी हम ही भगवान् हैं, ब्रह्म हैं, परमात्मा हैं, करामाती हैं। हम ही परमात्मा मान लो।'

साधक चक्कर में पड जाता है कि किस को ब्रह्म मानें। ब्रह्म तो एक ही होता है। यह तो अनेक है। ब्रह्म ने सृष्टि सृजन किया, यह तो एक पैसा भी नहीं बना सकते। बनायें तो जेल में जायें। हम तो भारत सरकार को ही क्यों परमात्मा न मान लें। वह पैसे बनाती रुपये पौण्ड सब बनाती है। उसे कोई नहीं पकडते ?

यदि भारत सरकार को परमात्मा मानें तो रूस, अमरीका, जर्मन, जापान, चीन आदि सब ही परमात्मा हैं। परम तो एक ही हो सकता है।

जितनी सिद्धियाँ हैं योग के सब साधना की परीक्षा हैं। जिस साधक योगी को आत्म साक्षात् हो जायगा– उसके लिये योग ने बताया–

तत्परं पुरुष ख्याते गुण वैतृष्णचम् ॥२-१६-।

जब आत्म साक्षात्कार हो जाएगा तो तीनों गुणों से उनके कामों से वैराग्य हो जायगा। धन दौलत का रागी, सुख सुन्दरी का प्रेमी योगी नहीं हो सकता।

सत्त्व पुरुषान्यता– ख्याति मात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वञ्च ॥३-४४॥

जब योगी आत्मा और सत्त्वगुण को अलग अलग जान लेगा तब सब वस्तुओं को वश में कर लेगा और वह सर्वज्ञ– सब कुछ जान जाएगा।

अहं ब्रह्मास्मि – मैं ब्रह्म हूं कहने से कोई ब्रह्म नहीं बना करता। क्या कोई अपने को भारत का राष्ट्रपति कहने लगे तो वह किसी अंश में राष्ट्रपति हो सकेगा नहीं– सर्वथा नहीं। इस लिये सर्वज्ञ और सर्वाधिष्ठाता बनने के लिये योग साधना का करना अनिवार्य है। इन्हीं सब रहस्यों का उद्घाटन करने के लिये 'पारिजात' का जन्म हुआ है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्र· निर्मला योग भारती

योग विग्रह गीता

यत्र योगेश्वरः कृष्णः यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्री विजयो भूति र्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ।।

भगवान् वेद व्यास ने श्रीमद्भगवद्गीता के योगाभ्यास का परिणाम ओजस्वी भाषा में कहा-

'गीता-प्रदर्शित-योगाभ्यास से भगवान् कृष्ण जैसे योगेश्वर और अर्जुन जैसे योगाभ्यासी धनुर्धारी जीवन मुक्त जैसे तपस्वी, भारत माँ उत्पन्न करेगी और विश्व योगवैभव को योगैश्वर्य को, आचार विजय को अडिगस्थिर मार्ग को प्राप्त करेगा ।

गीता एक अपूर्व, अनोखा और अद्भुत योग ग्रन्थ है । जब व्यास जैसे योगी लिखने वाले हों और श्रीकृष्ण जैसे सिद्ध योगी बोलने वाले हों तो वह ग्रन्थ योग से भिन्न बात कैसे कह सकेगा । गीता का संपूर्ण ग्रन्थ केवल ध्यान योग परख ही है । इसमें कर्मयोग भी ध्यान योग समर्थन में लिखा गया है । कर्म भी ऐसा करने के लिए कहे जो ध्यान में कोई बाधा न डाले इसलिए निष्काम कर्म का उपदेश दिया है ।

गीता के कुछ ध्यान योग संबन्धित विषय —

योगी युञ्जीत सततम् आत्मानं रहसि स्थितः
एकाकी यत चित्तात्मा निशीरपरिग्रहः ।।६-१०।।

योगाभ्यासी सदा एकान्त वास करे । जन सम्पर्क से दूर रहे ।

एकान्त में क्या करें ?

शुचौदेशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ।।३-११।।

अभ्यास का स्थान शुद्ध हो । स्वच्छ हो । पवित्र हो । आसन अडोल न हिले न झुले । मूर्ति की तरह जहाँ का तहां बैठ जाये । बैठने का आसन भूमि से बहुत ऊंचा न रखे । ध्यान निद्रा में कहीं झोका न खा जाये । गढ्ढे में भी न बैठे । जीव जन्तु और जल का उपद्रव न हो जायें । पहले ऊन का आसन बिछायें, उस पर मृग चर्म, उस पर कुशायें बिखेर ले । इससे बवासीर आदि का भय न रहेगा । आज के युग में कपडा चढा फोम का मोटा नरम आसन बढिया काम देता है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणायाम — अपाने जुह्वति प्राणं, प्राणेऽपानं तथा परे ।
प्राणापान-गती रूद्ध्वा, प्राणायाम परायणा: ।।४-३१।।

श्वास बाहर आये तो उसके विपरीत अन्दर ले, और जब अन्दर आवे तो बाहर धकेले, इस प्रकार योग के चौथे प्राणायाम– बाह्याभ्यन्तर्विषयाक्षेपी का सम्यक् अभ्यास कर प्राण और अपान की गति का सर्वथा अभाव कर प्राणायाम– प्राण को विश्राम दे । इस प्रकार अन्त:करण की सूक्ष्म वृत्तिरूप पांचों प्राणों पर वशित्व और उनकी सिद्धियां प्राप्त होती हैं । इसी को इस अध्याय के अन्त में **'ज्ञान कर्म सन्न्यास'** – ज्ञान पूर्वक श्वास आदि क्रियाओं को योगेश्वर भगवान् कृष्ण भी समाप्त कर देना लिका है ।

'चलेवाते चल मन:' – प्राण चलता है तो मन भी चञ्चल रहता है । प्राण और मन का बहुत निकट सम्बन्ध है । जो श्वास को निग्रह करता है वह प्राण को भी विग्रह कर सकता है ।

योगदर्शन – तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गति विच्छेद: प्राणायाम: ।।यो.द. २-५१।।

आसन सिद्ध होने पर श्वास के आने जाने को समाप्त कर देना प्राणायाम है ।

उपनिषद् — प्राणान् प्रपीडयेह संयुक्त चेष्ट:, क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छसीत ।
तुष्टाश्व युक्तमिव वाह्मेनं विद्वान्मनो धारयेता प्रमत्त: ।।श्वेत ।।२-१।।

प्राणों की विपरीत गति अर्थात् बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चौथे अन्तिम प्राणायाम से– प्राणों के क्षीण – गति हीन हों जाने पर चञ्चल इन्द्रियों वाले शरीर को सावधानी से अपने वश में करे ।

वेद — अनडवाह्वाविव व्रजम । ।। अथर्व वेद ।।

बाडे से जसे साण्ड गतिहीन हो जाते है । एकदम ऐसे ही प्राण भी गति हीन हो जावे।
'प्राणतिष्ठ' — प्राण गति हीन हो जाओ ।

प्रत्याहार — तत्रैकाग्रं मन: कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रिय: ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद योगमात्म विशुद्धये ।। ७-१२।।

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमस्मृत ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतोयोगमात्मन: ।।७-११।।

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतद् आत्मन्येव वशंनयेत् ।। ७-२७।।

प्राण के शान्त, गति हीन अथवा अत्यन्त मन्दगति हो जाने पर चित्त और इन्द्रियों की क्रिया रुक जाती है । यह सब मनको एकाग्रकर लेने पर हो जाता है । प्रत्याहार में आसन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर जमकर बैठे। ध्यान की साधना करे, इसीसे आत्मा विशुद्ध हो जाएगा। प्रकृति का संग और उसका प्रभाव हट जाएगा। आत्मा को विशुद्ध रूप में जानने के योग्य बनेगी।

यदि दीपक को वात हीन स्थान में हवा के झोंकों से बचाकर रख दिया जायें, तो उसकी लौ हिलती डुलती नहीं है। अडोल हो जाती है। इसी प्रकार विषयों के हट जाने पर प्रत्याहार में मन अडिग, अडोल, निश्चल रहता है। मन के निष्क्रिय हो जाने पर योगी ध्यान का अभ्यास करे।

चञ्चल, चलायमान चित्त, जब जब विषयों में जावे इधर उधर से रोककर वश में लावे। संसार के विषयों से हटाकर 'आत्मा' के अत्यन्त सूक्ष्म विषय की ओर ले जावे।

(क्रमशः)

पाँच योगियों का परिचय

- योगेश्वर पतञ्जलि ने वेदों का योगसार योगदर्शन के १८५ सूत्रों में अनुभव कर लिखा है।
- योगेश्वर वेदव्यास ने ४५० अपने जीवन में अनुभव कर उस पर योग भाष्य किया।
- योगेश्वर भगवान् श्री कृष्णचन्द्र ने उसे श्रीमद् भगवद् गीता में श्लोक बद्ध किया।
- योगेश्वर जगद्गुरु शंकराचार्य ने भव प्रत्यय से सिद्ध कर उसपर मार्मिक ग्रन्थरत्न भाष्य विवरण लिखा।
- योगेश्वर दयानन्द ने हिमालय और आबू पर्वतों में घोर तपस्या कर के योग प्राप्त किया और उसे अपने संसारोद्धारक वेद भाष्य में अङ्कित किया।

यही योग के सिद्ध साधक हैं, इन्हीं का मार्ग श्रेष्ठ और उत्तम है। इन लोगों से प्रतिपादित मार्ग पर चलने से ही योग साधक अपना लक्ष्य को सुगमता से प्राप्त कर सकता है और योग को सिद्ध ध्यानयोग का केवल यही मार्ग है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हे देव अनादि ! परमब्रह्म !!

— डा० वेदव्रत
दिल्ली

हे ओ३म् ओ३म् ! हे ओ३म् ओ३म् !!
हे ओ३म् ब्रह्म ! है व्योम–ब्रह्म !!
हे व्याप्त व्याप्त ! हे सर्व–व्याप्त !!
हे पूर्ण पूर्ण ! हे सर्व-पूर्ण !!
है पूज्य पूज्य ! हे सर्व–पूज्य !!
हे देव देव ! देवाधि देव !!
हे आदि देव ! हे महादेव !!
हे देव अनादि ! परम–ब्रह्म !!

निज प्रेम-वृष्टि हम पर कर दो
सब को हम अपना समझ सकें ।
सर्वत्र तुम्हीं को देख सकें ।
वह दिव्य-दृष्टि हममें भर दो ।
हे देव अनादि ! परम ब्रह्म !!

'पल–पल यह जीवन बीत रहा ।
जैसे कोई घट रीत रहा ।'
नैराश्य भरा यह गीत रहा ।
"मैं तो तिल-तिल जग जीत रहा ।"
ऐसे भावों से भरे व्यष्टि,
सारी समष्टि चेतन कर दो ।
सब को हम अपना समज सकें,
वह दिव्य-दृष्टि हममें भर दो ।
हे देव ! अनादि परम-ब्रह्म !!

रहती बचपन में जिज्ञासा ।
कैशोर्य लिए अद्भुत आशा ।
यौवन जाता प्यासा-प्यासा ।
वार्धक्य सिखाता परिभाषा ।
इस क्रम में द्वन्द्वों को सहलें ।
वह ज्ञान-वृष्टि हम पर कर दो ।
सब को हम अपना समझ सकें,
वह दिव्य दृष्टि हम में भर दो ।।
हे देव ! अनादि परम-ब्रह्म !!

जीवन के क्षण हैं गिने चुनें ।
इन को उधेडलें या कि बुनें ।
सब दोष घुनों की तरह घुनें ।
जितने भी गुण हो सके गुनें ।।
अपने दोषों को देख सकें,
गुण-ग्राम-सृष्टि हम में कर दो ।
सबको हम अपना समझ सकें,
वह दिव्य-दृष्टि हम में भर दो ।।
हे देव अनादि ! परम-ब्रह्म !!

निज प्रेम वृष्टि हम पर कर दो !
हे देव देव ! देवाधि देव !!
हे पूर्ण पूर्ण ! हे सर्वपूर्ण !!
हे ब्रह्म ब्रह्म ! हे ओ३म् ब्रह्म !!
हे ओ३म् ओ३म् ! हे ओ३म् ओ३म् !!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ध्यान वाहिनी

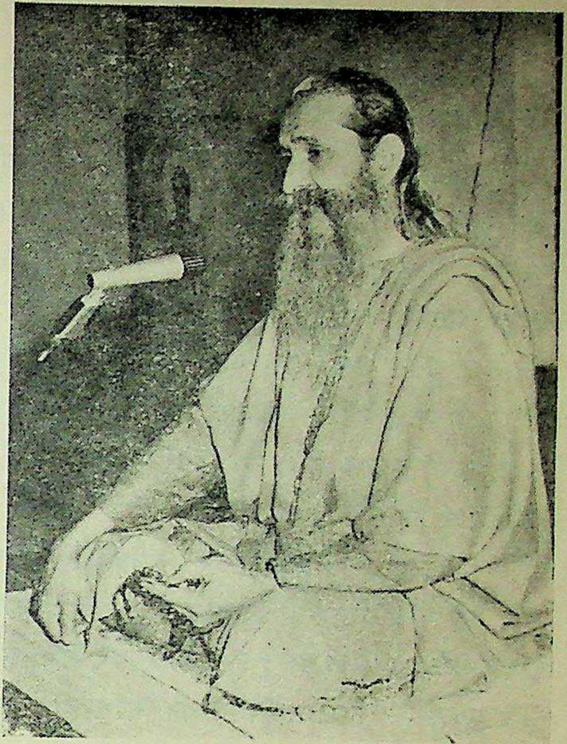
लेखक :— **स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

१ अन्नमय कोष : यह स्थूल शरीर अन्नमय कोष है। षट् रसों से पुष्ट होता है, और सात धातुओं से बना है। इसं स्थूल शरीर के अन्दर इसी के आकार तथा परिणाम वाले चार सूक्ष्म शरीर और हैं। इस प्राचीन ध्यान साधना में पाँचों शरीर शुद्ध होते हैं। मानव पूर्ण स्वस्थ हो जाता है। न शारीरिक रोग रहते हैं न श्वास के। मन निर्मल स्वच्छ शान्त रहता है। बुद्धि परिमार्जित हो जाती है, सूक्ष्म हो जाती है, सूक्ष्म विषयों को ग्रहण करती है, विकसित होती है। आनन्दमय कोष भी भोगों के आनन्द से ऊपर उठकर सदा बने रहनेवाले सच्चे आनन्द में निमग्न रहता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष आदि दूर हो जाते हैं। सभी प्रकारके रोग शांत होने लगते हैं। पांचों शरीर पूर्ण स्वस्थ हो समाधियों को प्राप्त करते हैं। आत्मा परमात्मा को प्रत्यक्ष कर परमानन्द में रहते हैं। शुद्ध **अन्नमय कोषकी शुद्धि** तप सेहो ती है। सर्दी-गर्मी, भूख-

ध्यान योग साधना — लातूर रोटरी क्लब।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



प्यास दुखों को प्रसन्नतापूर्वक सहन करना तप है। आहार में अल्प, परिमित और सात्विक भोजन करें। मन को स्वाधीन करने के लिए मिर्च, खटाई, मसाला, माँस, अण्डा और सभी नशीली तथा रजोगुणी पदार्थों का सर्वथा त्याग करना चाहिए। सात्विक फलाहार अल्प मात्रा में करें। यम-नियम का पालन करें।

साधना :आसन :- किसी एक अभ्यस्त आसन में बिना हिले कम से कम दो घण्टे बैठने का अभ्यास होना चाहिए। आसन, साधना के कपडे, समय, स्थान सब निश्चित रहें। उन पर अन्य काम बातचीत भी न हो।

बिछान का आसन : नरम और मुलायम होना चाहिए। रबर फोमका हो तोअच्छा है।

परमात्मा आत्मा का साक्षात् दहर पुण्डरीक में होगा, पर सीधा बैठने पर आसन में झुक जाएं तो वह साक्षात्कार हट जाता है। इस में प्राण ही प्रधान है। प्राण को वश में कर लेने से शेष चारों प्राण भी वश में आयेंगे। जब श्वास गति रुक जायेगी तब जाकर पांच प्राणों का ज्ञान होगा। यह श्वास-प्रश्वास वास्तव में प्राण नहीं है।

उद्गीत उपासना : तीन बार लम्बी ध्वनि से ओ३म् का उच्चारण करना चाहिए। ओ····३····म्····ओ····३····म्····ओ····३····म् ध्वनि के साथ परमात्मा की व्यापकता का अनुभव करें। मन शांत रहेगा। मन में कोई विचार न आयेगा। विचारों का न आना और मन को शांत रखना ही योग है। यही योग का प्रारंभ है, समाधि में परमात्मा का साक्षात् करना योग का अन्तिम चरण है।

प्राणमय कोष : प्राणमय कोष भी अन्नमय कोष के समान आकार वाला है। यह पांचों शरीरों में दूसरा है और यह अन्नमय कोष के अन्दर ही रहता है। ये प्राण पांच होते हैं।

१-**प्राण** : मुख नासिका से हृदय तक रहने वाली अन्तःकरण की क्रिया विशेष को प्राण कहते हैं।

२-**अपान** : नाभि से पैर तक की क्रिया मलमूत्र गर्भ आदि की निस्सारण क्रिया करने वाली अन्तःकरण की प्रवृत्ति अपान है।

३- **व्यान** : सारे शरीर में व्याप्त है। जीवन वृत्ति के लिए अन्तःकरण की सूक्ष्म क्रिया व्यान कहलाती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४–समान : हृदय से नाभि पर्यन्त रहनेवाली अन्तःकरण की सूक्ष्म क्रिया का नाम समान है।

५–उदान : कण्ठ से सिर तक रहती है। सिर तथा शरीर आदि को खडा रखने वाली अन्तःकरण की क्रिया विशेष उदान है।

नाड़ी शुद्धि प्राणायाम : मन को बायें नथुने पर टिका कर, उसी बांए नथुने से बहुत शनैः शनैः (अहिस्ता अहिस्ता) साँस लेना चाहिए। सांस रोक ना नहीं। दांए नथुने से शनैः शनैः छोड़ना चाहिए। उसके पश्चात् दांए से श्वास शनैः शनैः अन्दर लेना और बाएं से शनैः शनैः बाहर छोड़ना चाहिए। इसका क्रम ऐसा ही चलते रहें। इसी प्रकार जितनी देर तक कर सकते हैं उतने समय तक करना चाहिए। श्वास को अन्दर या बाहर रोकना नहीं है। मन को श्वास के साथ चलना चाहिए। नाडी शुद्धि करते समय नथुनों को उंगली से नहीं दबाना चाहिए। करते करते श्वास की संख्या और दूरी कम हो जाए और श्वास की लम्बाई बढते–बढते समाप्त हो जाए।

१. देश ३. काल २. संख्या, तीनों को समाप्त करना चाहिए।

देश :– बाहर से जितनी दूरी से प्राण आता है वह कम होती जावे। १७ अंगुल से कम होकर १६, १५, १४, १३, इस प्रकार समाप्त हो जावे।

काल :– जितने सेकण्ड का सांस हो, वह काल सैकण्ड लम्बे होते जावे अन्त में बिना सांस लिए ही तो बैठना है।

संख्या :– इस प्रकार सांसों की गिनती भी कम होते होते समाप्त हो जाएगी।

नाडी शुद्धि करते समय ऐसा अनुभव करें कि गरम श्वास निकल रहा है, रजोगुण, तमोगुण दब रहे हैं, सत्वगुण बढ़ रहा है और शुद्ध हो रहा है। तमोगुण नष्ट हो रहा है, मस्तिष्क शांत हो रहा है, शरीर में स्फूर्ति आ रही है। एकाग्रता बढेगी, इन्द्रियाँ वश में आती जायेंगी।

साधना : श्वास का काल – १५ सेकेण्ड....२० सेकेण्ड....३० सेकेण्ड....६० सेकेण्ड ऐसे ही बढायें। १ मिनट, २ मिनट, ३ मिनट बढ़ाता जावे। अन्त में स्वास लेना न पडे और श्वासावरोध हो जाये।

श्वासावरोध :— छाती पर दबाव देकर और कंठ से श्वास न लेकर जितनी देर बैठ सकते हैं उतना ही बैठें। अगर कुछ घबराहट हो तो थोडा सा श्वास लेकर फिर श्वास को रोकें, **एकदम श्वास कोमत रोकें।** इस अभ्यास को करते रहने से दीर्घ काल में वह अपने आप रुक जाता है। इसमें फेफडों की गति भी खत्म हो जायेगी।

इस प्राणायाम से मन स्वच्छ और निर्मल बनेगा। चित्त की एकाग्रता बड़ जाएगी। इन्द्रियां अपने वश में आ जायेंगी। ध्यान में साक्षात्कार करने का सामर्थ्य बढ़ जाएगा। जब इस प्राणायाम से श्वास लेना या छोडना न पडे अर्थात् समाप्त हो जाये तब बाहर की अशुद्ध और गन्दी हवा नहीं लेनी पडेगी। इससे प्राणायाम का कोष शुद्ध होगा। (क्रमशः)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भगवान् की उपासना कैसे करें !

लेखक— **योगेश्वर महर्षि दयानन्द सरस्वती**

समाधिनिर्धूत–मलस्यचेतसो, निवेशितस्यास्मनियत्सुखं भवेत् ।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा, स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते ।।
मैत्रायणी उपनिषद् – ।।४।३।८।।

समाधि योग से जिस पुरुष के अविद्यादि मल नष्ट हो गये हैं। आत्मस्थ होकर परमात्मा में चित्त जिस ने लगाया है। उसको परमामा के योग से जो सुख होता है, वह वाणी से कहा नहीं जा सकता, क्योंकि उस आनन्द को जीवात्मा अपने अन्तःकरण से ग्रहण करता है।

उपासना शब्द का अर्थ समीपस्थ होना है। अष्टांग योग से परमात्मा के समीपस्थ होना और उस को सर्वव्यापी सर्वान्तिर्यामी रूप से प्रत्यक्ष करने के लिये जो जो काम करना होता है वह वह सब करना चाहिए।

तत्राहिंसा–सत्या–स्तेय–ब्रह्मचर्या–परिग्रहा यमाः ।।
योगदर्शन–साधनपाद ।२–३०। सूत्र

जो उपासना (योग) का आरम्भ करना चाहें उस के लिये यही आरम्भ है कि :–

१–पहला अङ्ग – यम :– अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्या-परिग्रहाः यमाः ।।
योग २।३०।।

(अहिंसा) = 'किसी से वैर न रक्खे। सर्वदा सबसे प्रीति करे-।' । सत्यार्थ प्रकाश। 'सब प्रकार से सब काल में सब प्राणियों के साथ वैर छोड के प्रेम प्रीति से बर्तना।' (भा.भू)

(सत्य) ='सत्य बोले। मिथ्या कभी न बोले' (स.प्र.) 'जैसा अपने मन में हो वैसा ही ही सत्य बोले, करे, और माने।' (भा. भू.)

(अस्तेय) = 'चोरी न करे, सत्य व्यवहार करे।' (स. प्र.)– 'पदार्थ वाले की आज्ञा के विना किसी पदार्थ की इच्छा भी न करे इसी को चोरी त्याग कहते हैं।' (भा.भू.)

(ब्रह्मचर्य) = 'जितेन्द्रिय हो, लम्पट न हो'। (स.प्र.) 'गुप्तेन्द्रिय = उपस्थ का संयम करे। उपस्थेन्द्रिय का सदा नियमन करना।' (भा.भू)

(अपरिग्रह) = निरभिमान हो। अभिमान कभी न करे' ।स.प्र.। विषय और अभिमान आदि दोषों के रहित होना। भा.भू.।। ये पांच यम मिल के उपासना योग का प्रथम अङ्ग है।' (स.प्र.) 'इन पांचों' का ठीक ठीक अनुष्ठान करने से उपासना का बीज बोया जाता है। (भा.भू.)

(क्रमशः)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्-देव दर्शन की साधना

लेखकः— जगद्गुरु भगवान् आद्य शङ्कराचार्य महाराज

स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवंचोत्तरायेणिम् ।
ध्यान-निर्मथनाभ्यासाद् देवं पश्योन्निगूढवत् ॥
श्वेताश्वतरोपनिषद् ॥१-१४॥

शांकरभाष्यम् – स्वदेहमरणिं कृत्वाधरारणिम्०, ध्यानमेव=निर्मथनम्, तस्यनिर्थनस्याभ्यासाद् देव = ज्योतीरूपं प्रपश्येन्निगूढाग्निवत् ॥१४॥

अपने शरीर को नीचे की 'अरणी' बनाओ। प्रणवं='ओम्' को ऊपर की 'मथानी' बनाओ। ध्यान का अभ्यास करना ही 'बिलोना' है। उस ध्यान को बिलौने के अभ्यास से ज्योतिस्वरूप देवाधिदेव परमात्मा का साक्षात् करे। जैसे छुपा अग्नि प्रकट हो जाता है। वैसे ही आत्मा में छिपा परमात्म देव प्रकट हो जाता है।

तिलेषु तैलं दधनीव सेर्पेरापः स्रोतस्स्वरणीषुचाग्निः ।
एवतमिमात्मानि गृह्यतेऽसौ, सत्येनैव तपसा योऽनुपश्यति ॥१-१५॥

शांकरभाष्यम्-तिलेष्विति— यन्त्रपीडनेन तैलं गृह्यते दधनि मथनेन सर्पिरिव। आपः स्रोतस्सु= नदीषु भूखनेन। अरणीषु चाग्निर्मथनेन्। एवम् आत्मा आत्मनि=स्वात्मनि गृह्यते असौ मननेन आत्मभूतदेहादिषु अन्नमयाद्यिशेषोपाधि-प्रीवलापनेन निर्विशेषे पूर्णानन्दे स्वात्मन्येवावगम्यत इत्यर्थः।

केनर्तार्हि पुरुषेणात्मन्येव गृहचते ? इत्यतः आह सत्येन यथाभूतहितार्थ-वचनेन भूतहितेन। 'सत्यं भूतहितं प्रोक्तम्' इति स्मरणात् तपसेन्द्रियाणांच एकाग्र्य-लक्षणेन। 'मनसश्चेन्द्रियाणांच एकाग्र्यं परमं तपः।' इति स्मरणात्। एनम् आत्मानं योऽनूपश्यति ॥१–१५॥

तिलों में से जैसे कोल्हू में पेलने से तैल निकल आता है, दही को बिलोने से मक्खन निकल आता है। भूमि खोदने से सोतों में- भूजल धाराओं में जल निकल आता है। अरणियों को मथने पर अग्नि निकल आता है। ऐसे ही आत्मा अपने आत्म स्वरूप में गृहीत होता है। भाष्य विवरण में जगद्गुरु ने इस प्रकार प्रकट किया है :- पुरुष ही अपने आत्मज्ञान को अपने में ही पाता है। इसी लिए कहा है-विज्ञाता पुरुष को और किसी के द्वारा नहीं जानता। आत्मा में ही आत्मज्ञान होता है। (पृष्ठ=२८१)। आत्मा में आत्मा का ज्ञान मनन्-गहन ध्यान से होता है। अपने अन्नमयादि पाँच कोषों की भावना को ध्यान में विलाप कर देना होता है। सब से बढकर अपने आत्मा में विद्यमान पूर्णानन्द ब्रह्म का ज्ञान होता है। यह अभिप्राय है। (क्रमशः)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

IMPORTANCE OF YOGA

NIRMALA Yogbharathi

Bharat got it's fame, eminence, sublimity with her spiritual opulence. Every nook and corner of this land has given birth to great souls.

Since times immemorial, the philosophy of Brahma Vidya is being transmitted orally from the Master to the pupil To keep up this tradition alive, intense study and strict habits of life were followed by the Rishis, Yogis, Tapasvins, Munis and Pundits. Their main aim was to realise the ultimate truth.

For the experience of the Final Reality, these great men have undergone the process of Dhyana Yoga. The knowledge acquired by them was based on practical system of Yoga Sadhana.

With the passage of time, people concentrated merely on the reading of the scriptures. They were unable to find out the essence and the Implicit central idea in these books. They came to the conclusion that all the scriptures differ from each other. They differentiated even some scriptures as 'Astika' (Theist) and others as 'Nastika' (Atheist). Even on of the Vedas, there are umpteen interpretations with divergent views like-the Naturalistic interpretation of Sayana, Ritualistic interpretation of Bloomfield, Allegorical interpretation of Bergaine, Monotheistic Interpretation of Roth, Monistic Interpretation of Raja Ram Mohan Roy and Mystic Interpretation of Sri. Auro Bindo.

By reading these various interpretations the people really get confused, and become uncertain about the true and real knowledge. This confusion only makes the readers to repudiate this path of truth competely.

What is the cause for this type of misunderstanding ?

The main reas on for this is that they have chosen the path of knowledge, based only on a theroy. They have completely ignored the practical side.

The knowledge coupled with Yoga Sadhana only enables a man to gain real vision. The highest cognitive consciousness (Ritambara Prajna) of Yogins only spontaneously unravels the Hidden Meaning of the conflicting and paradoxical statements of the scriptures.

The deliberate and meticulous philosophies of Rishies are not contrary to each other. Nyaya, Vaisheshika, Sankya, Yoga, Vedanta and Mimansa are all interdependent on each other, If our perception is superficial, our assessment or understanding will often be incorrect nad lopsided.

At present in the realm of Yoga also there are different contradictory views. But the last and final authority in it is only Yoga Darshan of Maharishi Patanjali. Bhagwan Veda Vyasa followed this path and has written a commentary over it named Vyasa Bhasya. Bhagvan Krishna portrayed this method in his Bhagvadgita. Yogeshwar Adishankeracharya has clearly and profoundly delineated the Vyasa Bhasya on patanjal Yoga Darshan in Bhashya Vivaranam. Yogeshwar Dayananda also emphasized the same path in his works as Veda Bhashyam, Satyartha Prakash and Rigvedadi Bhashya Vivaran. All the scriptures-Vedas Upanishads and Darshans teach that the ultimate goal of mankind is mukti (Liberation) and is attained only through Yoga Sadana.

The Yoga Sadana confers great benefits, in our Mundane life also.

This Practice makes the minds of the Yogies pure transparent and sharp. They get the power to perceive the subtlest things within a short period. They keep balanced in every state. Pain-pleasure, hot-cold, hunger-thirst will not torture them.

So it is essential for every man to practice Yoga both for the eternal and the ephemeral achievements. □ □

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

THREE QUESTIONS ON EXISTENCE OF TRUTH

S. KISHAN RAO

1) Where does your God live?
2) How can he be manifested? (Darshan)
3) What does he do?

Existence of God can be proved only through the examples and on the authority of seer's discription. As the common man cannot lead the rigorous life of penance and tapas of disciplined yogi, they have to admit the authority of the seers. Certain people say God does not exits or they do not believe in the existence of God as he cannot be perceived with senses. To see God one should become qualified, as to take admission in M.A. one should become qualified to be a graduate, a matriculate cannot get admission in M.A. so to know God one should so become qualified.

In this story Beerbal has made his attempt and to prove the existence of God and if God is to be known what has one to do. To know God, is not an easy task. Geeta declared "of those who make their sincere effort to know the truth and of them hardly one per chance reaches to the higgest and the supreme state in Samadhl and knows the reality". So one should not simply ask to show God and doubt existence. We have to believe in the great ancient righies like vedavyasa, Adi Shankara and Swami Dayananda, who are the seers who declared the truth.

You know Beerbal was one of the Nav RATAN of King Akbar. He was a learned Brahmin and was welversed in religious shastras. He was a Godly man and daily used to worship and do Meditation. Very oten he used to repeat to the King Akbar to worship the loard and lead a pious life. As much the king tempted to ask questions to the Beerbal. Beerbal, you ask me to worship lord, well, you please answer my questions first.

1. Where does your God live?
2. How can he be seen?
3. What does he do ?

Hearing these questions Beerbal plunged into the serious thinking and latter he asked the king to give him seven days time and at the end of 7th day he will answer the questions and left the king's court. The questions were not

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

easy to answer. Six days passed in thinking and rethinking but Beerbal could not find the answers, On 7th day when he was deeply immersed in thought, his youngest son asked Father ! what is it that worried you so much. Beerbal tought of telling the questions. Son King has asked three questions and I am not getting their answers. Son asked, Father, what are they ? Beerbal repeated the questions. The son immediately said "Is it for these petty questions that you are worried. I will answer them. Beerbal then jumped and asked, Son, tell me the answers. The child said I will not answer them to your Take me to the King. I will answer there. Beerbal took his son to the King's court and said, My lord, my son wiil answer your questions. The king surprisingly looked at the child and said 'this child will answer my questions' - Alright child, answer my first question. The child said, o king, I am sorry to say that you do not know the tradit'on of this country. In my country when the guests come, he will be offered food first and theh they will talk and exchange their views, King felt nervous on this and said, I am sorry and immediately asked the child what he will take. The child said I am quite young, only good milk will be quite sufficient for me. Immediately the King ordered for the milk and it was brought in a silver vessel. When the milk was brought King told the child to drink the milk and then started looking into the milk from different angles and finally put his fingers in the milk from different angles and finally put his fingers in the milk to find out some thing in it. King was observing this. He immediately asked, Child, what is it that you are searching in the milk, why do not you drink ? The child asked 'O King, it is said that there will be butter in the milk, but this does not seem to be there in this milk. The king laughed and said you are still a child, butter is definitely there in the milk, but to see the butter, the milk is to be converted into curd, churh, the curd strongly and as a result of which the butter will appear on the surface of butter miik.

The child triumphantly smiled and said 'Listen O King ! Here is the answer for your two questions. As the butter is spread all over in the milk, similarly God exists every where in the world. He is all pervading. He exists in every atom of the creation, but to have his Darshan, you have to pass through the different stages of Yoga as laid down and taught by the ancient Rishies; Asan, Pratyaher Dharnu, Dhyan and the final churning state of Samadhi, in the same way as the milk passes through the differnt stages of converting into curd, churning the curd and finally getting the butter. To convert the milk into curd, a small quantity of sour is to be added. Similarly to do meditation (Yoga) Japa of 'Om' as Beejakshara is to be adopted and passed through the different stages of Ashtanga Yoga (Narrated above) and concentrated at the heart point, where the shastras like Chandogin Upanishad declared that the Atman dwells in the lotus of the Heart. In this manner one should reach to the state of Samadhi (Trance) and in a supreme state of Samadhi one can have the Darshan of the lord. This state is attainded after a great penance and tapas. *(Contd on Page 24)*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

మానవ జీవిత లక్ష్యము

మహత్తరమైన మహనీయమైన మహాత్ము లేలిన, ఋషులు జన్మించిన, యోగులవతరించిన, ఈ తపోభూమిపై జన్మించిన ప్రతి యొక్కరు ధన్యులే !

అనేక పశుపక్షి స్థావర జంగమ యోనుల యందు మనుష్యుడుగా పుట్టుట, ఇంత విశాలమైన భూమండలములో ఈ పుణ్యభూమిపై జన్మించుట నిజముగా అదృష్టమే. కాని ఈఅదృష్టమును గుర్తించే వారు ఏ ఒక్కరో భాగ్యవంతులు. ఎందుకనగ దీనియొక్క మహాత్మ్యమును తెలుసుకొనువారు చాల అరదు.

మను మహరాజు ఈ దేశయశస్సును కొనియాడుతూ ఇట్లనిరి.

ఏతత్ దేశ ప్రసూతస్య సకాశాద్ అగ్రజన్మనః ।
స్వం స్వం చరిత్రమ్ శిక్షేరన్ పృథివ్యాం
సర్వమానవాః ॥

ఓ సర్వ ప్రపంచ మానవుల్లారా! మీరు తమ తమ చరిత్రను ఉజ్వలము చేసుకొనదలచినను, జ్ఞాన విజ్ఞానములయొక్క శిక్షను పొందదలిచినను, ఈ భారతదేశమున జన్మించిన బ్రాహ్మణుల (వేదవేత్తల, బ్రహ్మజ్ఞానుల) శరణములోనే పొందగలరు.

ఇంతటి ఉజ్వలమైన యశమును ఈ తల్లి పూర్వము పొందినది. ఆధ్యాత్మికముగాను, భౌతికముగాను, ఈ దేశపు బిడ్డ సర్వసంపదలను అనుభవించి తన జీవితమును మోక్షమార్గమునకై అర్పించినాడు.

కాని నేడు ఈ దేశమున పుట్టినందులకే దుఃఖించువారు అధికమగుచున్నారు.

రత్న మాణిక్యములు జ్ఞానవ లేని వానిముందు రత్నమాణిక్యాల రాశి పోసిన దాని విలువ తెలుసుకొనజాలడు గదా ! అదే విధముగా సకల సంపదలుగల ఈ భారతమాత సౌఖ్యమును సిరిసంపదలను సరియైన విధముగ ఉపయోగించలేక ప్రతి యొక్కరు పరస్పరము మోసముచేసికొంటు స్తేయిమార్గవ లంబులై మిక్కిలి దుఃఖమును అనుభవించుచున్నారు. కాని వారు తాము అనుసరించే వక్రమార్గమును నిందించక ఈ తల్లిని నిందించ నేర్చినారు.

ఈ భారతమాతయొక్క లక్ష్మిని సౌభాగ్య సంపదలను ఎందరో మహాత్ములు కొనియాడిరి. మహర్షి వాల్మీకి దశరథ మహారాజుయొక్క పరిపాలన కాలములోని దేశ స్థితిని వర్ణించుచు ఇట్లునుడివెను.

తస్మిన్ పురవరే హృష్టా ధర్మాత్మానో బహుశ్రుతాః।
నరస్తుష్టాః ధనైః స్వైః స్వైరలుబ్ధాః సత్యవాదినః ॥

ఆ అయోధ్యపురములో ప్రజలందరు ప్రసన్న వదనులు, ధర్మాత్ములు, శాస్త్రశ్రవణులు. తమ ధనముతో సంతుష్టులైనవారు, నిర్లోభులు. సత్యవాదులుగా యుండిరి.

నాల్ప సన్నిచయ కశ్చిదాసీత్తస్మిన్ పురోత్తమే ।
కుటుంబీ యో హ్యసిద్ధార్థో గవాశ్వధనధాన్యవాన్ ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ఆ నగరములో తక్కువ ధన సంచయము కలవారు ఎచ్చటను లేకుండిరి, ప్రతి యొక్కరు ధన ధాన్య అశ్వగోవాది పశు సంపద కలిగినవారై యుండిరి.

పై యథార్థ విషయములను కల్పిత కథలని ఒక్కమాటతో తోసిపుచ్చి మన చేతకానితనమును నిరూపించుకొని తృప్తిపడతాము. పోని అంత పురాతన కాలమును వీడి కొన్ని వందల సంవత్సరముల పూర్వము శ్రీకృష్ణదేవరాయలు ఏలిన కాలమును 'స్వర్ణయుగమని' ప్రజల జీవితము నిత్యకళ్యాణము పచ్చతోరణముగ యుండెనని అందరు ఎరగినదే. ఇలా ఎన్నియో ఉదాహరణలు మనము ఇతిహాస పుటలను తెరచి చూసిన ఈ దేశముయొక్క వైభవమును తెలుసుకోగలము.

అంతేగాక నేటికి 50, 60 సంవత్సరములకు పూర్వమున్న సుఖ సంతోషములు నేడు లేవు అని కొనియాడే మన ఇంట్లోని పెద్దవారు అనడము మనము ప్రతిదినము వినుచునేయున్నాము. అంతటి సౌష్టవాన్ని పొందిన ఈ తల్లికి నేడు ఈ పరిస్థితి ఎందుకు కల్గెనో తెలుసుకోవలయును.

మనయొక్క అకర్మణ్యత, అసత్యాది దుర్గుణములయొక్క ప్రభావమున నాటి యశమంతయు మట్టిలో కలిసినది.

ఈ లౌకిక వృద్ధి కన్నను ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి మన పూర్వులు చాల ప్రాముఖ్యత యొసంగిరి. అందుకే మన దేశములో ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములే చాలా ప్రసిద్ధి కెక్కినవి. నాటి నుండి అవి ప్రజల జీవితములో ఒకభాగమై మన వరకు రాగలిగినవి.

లౌకిక సుఖములను పొందిన తరువాత ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికై పాటుపడవలసిన అవసరమేమి ? అని తలంచిన, మన జీవిత రథమునకు భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానములు రెండును రెండు చక్రములవంటివి. ఏది లేకున్నను ఈ రథము ముందుకు సాగదు. కాన రెండుచక్రము లవసరమని తెలియుచున్నది.

నిత్యవ్యవహారమునందు మానవుడునిరంతరము బుద్ధినియుపయోగించి దానికి విశ్రాంతి లేకుండ జేయుచున్నాడు. అట్టి బుద్ధి ఏ స్థితిలోనున్న మనకెట్లు సహాయపడగలదో యోగదర్శనమున మన పూర్వ ఋషులు తెలిపియున్నారు. అట్టి బుద్ధికి యోగాభ్యాసముద్వార విశ్రాంతి యొసంగుచో మన నిత్య లౌకిక, పారమార్థిక సుఖములకు చాల సహాయపడగలదు. అత్యంత సూక్ష్మవిషయములను స్వల్పకాలముననే గ్రహించు శక్తి కలుగును.

మానవుడు తన లౌకికమైన కోరికలతోనే సంపూర్ణసుఖమును పొందలేడు. ఎంత ధనవంతుడైనను విద్యావంతుడైనను, అష్ట ఐశ్వర్యర్యముల గల్గినవాడైనను తాను సుఖముగా, శాంతముగా యున్ననని తెలుపలేడు.

శాంతి, సంతోష, ఆనందాదులు మన జీవితములో అత్యంత ప్రముఖస్థానము వహించుచున్నవి. ఋషులు, మునులు యోగులు ఏ విధమైన లౌకిక సుఖము పొందకున్నను వారు ఆర్జించిన ఆత్మానందము ప్రపంచములోని అన్నిసుఖములకన్నను ఎన్నోరెట్లు విలువైనది. అదిఏ లౌకికసుఖములతో పోల్చరానిది.

అనుక్షణము మానవుని వెంబడించే ఈ దుఃఖము, అశాంతి, అసంతృప్తులను నివారించే మార్గము తెలుసుకొనుటకై మహర్షులు ఎన్నియో కష్టముల అనుభవించిరి. వారు తమ సర్వ లౌకిక సౌఖ్యములను విస్మరించి విశ్వమానవ కళ్యాణమునకై యత్నించి "యోగమే" సర్వ మానవుల సర్వ సమ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

స్యల (దుఃఖాదుల) నుండి దూరమగుటకు ఏకమాత్ర-ఉపాయమని నుడివియున్నారు. సర్వశాస్త్రములు ముక్త కంఠముతో మోక్షమే మానవుల ఏకైక లక్ష్యమని చాటి చెప్పుచున్నవి.

కేనోపనిషత్తునందు మానవజన్మ యొక్క ముఖ్య ప్రయోజనము తెలుపుచు -

ఇహ చేదవేదీ దథ సత్యమస్తి నచేదిహా
వేదీన్మహతీ వినష్టిః ।
భూతేషు భూతేషు విచిత్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మాల్లోకాదమృతా భవంతి ।

84 లక్షల యోనులందు మానవజన్మము అత్యంత దుర్లభమైనది. ఆవు, గజము, హంస మొదలగున వెంత శ్రేష్ఠమైన ప్రాణులైనను ఆత్మ సాక్షాత్కారము మాత్రముజేసుకోలేవు. కావున ఇంతటి మహత్తరమైన, పవిత్రమైన మనుష్య జన్మ యందే ఆ పరమాత్మని, ఆత్మను, ప్రకృతిని ఎవరు దర్శించరో వారు నాశమునొందుచున్నారు. గృహము, భార్యాబిడ్డలు, సర్వసంపదలు లోకమందలి సర్వసుఖములు నష్టమైనను తదుపరి ప్రళయకాలమాసన్నమైనను జన్మ మరణ పరంపర అట్లే యుండి పునః సృష్టి ప్రారంభమున మరల దుఃఖాదులు జీవుని వెంబడించుచునే యుండును. బుద్ధిమంతుడైనవాడు ఈ విషయము నెరింగి ఈశ్వర సాక్షాత్కారమునందుటకై జన్మబంధ నిర్ముక్తమైన మోక్ష సామ్రాజ్యమును ప్రాప్తించుకొనుటకు యోగమును సాధనగా యుపయోగించుచున్నాడు.

ఈ యోగము ఆది ప్రవక్తయైన బ్రహ్మయే (ఈశ్వరుడే) వేదములందుపదేశించియున్నాడు. దాని నుండి పతంజలి మహర్షి గ్రహించి యోగవిషయము సూత్రబద్ధము గావించెను. దీనినే అష్టాంగయోగమందురు. ఈ యోగమునే రాజయోగము, బ్రహ్మవిద్య, ఆత్మవిద్య, యోగవిద్య, పరావిద్యయని పలు విధములుగా ప్రఖ్యాతినొందినది,

ఈ యోగ సోపానములు - యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణా, ధ్యాన, సమాధియని ఎనిమిది.

వీని వివరణము తదుపరి సంచికలో యొసంగబడును.

(Contd. from Page 21)

King was overjoyed at the answer of the child and said, My delusion about the existence of God has gone. Now child tell me the answer of my third question.

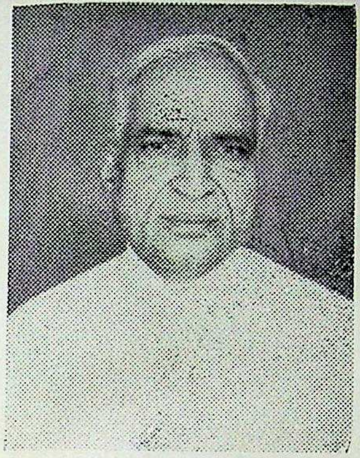
The child asked–Do you ask this question as Master or as pupil. The king said how can I ask as a Master, I am asking as pupil only. The child said then you do not know the edicates of respect-ing the Master. Should the pupil sit on the thrown and Master stands on the ground, King felt ashamed of it and vacated the thrown of the Master. Child sat on the thrown and King stood with folded hands Then the child said, "this is what the God Does". He dethrowns one and throwns another. It is a witty answer. no doubt, but it has got potency of number of meaning We have seen in the world, the lakiers becoming beggars and beggars becoming laKiers. Master becoming servant and servant becoming Master, as per their karmas. It also gives the meaning of cycle of birth and death. So it is a circle of up and down and birth and death that the God does. Lord gives birth in accordance with the samskaras of previous life.

So in a nutshell., to know the Supr-eme being is not an easy task and onlyr because it is not easy certain people say wo do not believe in the existence of God Those who do not believe. do not wont to follow the precedure and disciplines as laid down by the greater thinkers and Rishies. They want miraculas vision of God. which is not possible unless one is qualified to that standard to see the vision or to know the truth. As stated already to take admission in M. A. one should be qualified in the some faculty, as graduate. The common people are quite infants. Then how can they have the vision of God; so to know the truth one should be fully qualified in Brahma-vidya and do great penance and tapas as taught by the Rishies

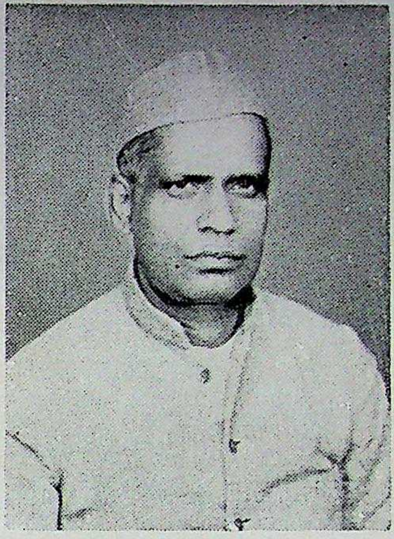
O—O

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पातञ्जल योग साधक समाज के भू.पू. प्रधान, संरक्षक, सतत ध्यान योग साधना में निरत, साधक समाज के स्तम्भ, साधना कक्षा के सात्विक प्रदाता, बृहत् यज्ञों के निष्ठावान् श्री **बाबुराव जी चौहान**



प्रधान संरक्षक श्री **पी.सत्यनारायण जौहरी**
पातञ्जल योग पारिजात के संरक्षक
सच्चिदानन्द योगमशीन के प्रतिष्ठित
पातञ्जल योग साधक समाज के मूलाधार
एवं
ध्यानयोग के पोषक-समर्थक

चांदी सोना, जवाहरात के सुन्दर गहने लेते समय हमारे आधुनिक शो–रूम में अवश्य पधारिए ।

आपकी पसंद का जेवर तैयार मिलेगा

और

आर्डर देने पर तैयार भी हो सकेगा !

पी. सत्यनारायण जौहरी

सरदार पटेल रोड, मछली कमान,
हैदराबाद–५००००२ (आं.प्र.)

फोन :– शो-रूम : ४५८२८ दुकान : ४१३५१ घर : ४१७५२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

प्रकाशित —

लेखक :— **स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

1) **योगसार** — 20,00

क्रियात्मक योग-पद्धति योग में बताये जगद्गुरु शंकराचार्यानुसारी ध्यान योग के आसन तथा पांचों कोषों का विवरण

संपादक : डा. वेदव्रत

2) **पातञ्जल योग साधना** — 5.00

संपादक : श्री योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम॰ ए.

3) **Real Path of Yoga** **5-00**

(पातञ्जल योग साधना का अंग्रेजी अनुवाद)

अनुवाद – डा. नरेशकुमार

(Asst. Director of Yoga) Govt. of India

प्रकाश्यमान–

1) **योग दर्शन** (२२०० वर्ष पुराने व्यास भाष्य सहित)

शंकराचार्य भाष्य विवरणानुसारी भाष्य पाठ और उसके अनुसार अनुवाद ।

लेखक :— **स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

2) **शंकर भाष्यविवरण** (पृष्ठ–१०००)

3) **वेद योग सागर**

लेखक :– **ऋषि दयानन्द**

(वेद में योग के रहस्य, अद्भुत सिद्धियों का वर्णन)

4) **ब्रह्मसूत्र भाष्य के शांकर भाष्य का हिन्दी अनुवाद**

[illegible] प्रिन्टर्स, हैदराबाद-२९ फोन : 35640
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Lib

पातञ्जल योग पारिजात

Patanjal Yoga Parijat

పాతంజల యోగ పారిజాతము

पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी

APRIL
चैत्र

वर्ष-1 अंक-4

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

H. O. Tel. No. 895547
BOMBAY

B. O, 33905
HYDERABAD

With Best Compliments from

Joy Madras Papad

Exporters & Wholesalers of all varitees of Papad

Head Office :

SHOP NO. 1
MAZJEED BUILDING
KHANDIA STREET
BOMBAY-400008

Branch Office ;

10-2-385/1
ASIFNAGAR
HYDERABAD-500457

"MAN-JOG"

HELPS YOU TO BUY ON EASY INSTALMENTS
HOME APPLIANCES & TEXTILES AND YOUR INVESTMENT
DOUBLES IN JUST 48 MONTHS

VISIT MAN-JOG - AND BE HAPPY !

(next to Telephone Bhavan - Saifabad, Hyderabad)

Telephone No. 224474 / 75

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सच्चिदानन्द योग मिशन तथा पातञ्जल योगसाधक समाज का मासिक मुखपत्र

पातञ्जल योग पारिजात

लक्ष्य–लुप्त आर्ष योग पद्धति का प्रचार, प्रसार और प्रकाशन करना।

अङ्क : ४ । अप्रैल 1981 मास चैत्र – संवत् २०३७ । वर्ष : १

पथ प्रदर्शक (Preceptor and Guide)
सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी
संपादक :
ब्र· निर्मला योग भारती
संपादक मण्डल :
डा. वेदव्रत, 'आलोक' देहली युनिवर्सिटी
डा. नरेशकुमार ब्रह्मचारी M.A. Ph-D. Litt. (Asst. Director of Yoga) (Govt. of India)
एस. किशनराव B.Sc.
के. सुदर्शन एम्. ए. (वेद, भारतीय संस्कृति पुरातत्त्व)
डा. ब्र· योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम. ए. आचार्य
व्यवस्थापक :
डा. प्रमोदचन्द्र शर्मा, एम.ए. आयुर्वेदाचार्य
मुद्रक, प्रकाशक, :
ब्र. निर्मला योग भारती
21-1-469 पो. जुबली, हैदराबाद-500002.

मासिक-पत्र मूल्य .... १-५० एक प्रति
वार्षिक मूल्य १५/-
आजीवन २००/-
संरक्षक ५००/-
कुबेरदानी .... १०००/- से अधिक

प्रधान कार्यालय :
3-4-230, काचीगुडा, हैदराबाद-27

शाखा कार्यालय :
विश्ववारा एम. ए. एम. लिट
1595, हरध्यानसिंह रोड
करौल बाग, नई दिल्ली-110005

श्री महात्मा कल्याण स्वरूप
योगधाम-ज्वालापुर-249407.
सहारनपुर-(उ. प्र.)

परामर्शदातृ मण्डल :– १· श्री. बी. एन. चौबे, वरिष्ठ अभिवक्ता, उच्चतम न्यायालय
२· श्री. वन्देमातरम् रामचन्द्रराव ३. एम. माणिकराव मिनिस्टर
४· श्री. पी. सत्यनारायण जौहरी ५· एम. चन्द्रशेखर

आन्तरम्

भगवती श्रुति २
दिव्यवाणी ४
योग वीणा ७
जगद्गुरु आदि शंकराचार्य त्रैतवादी थे! १२
योग: कर्मसु कौशलम् ३४
Abstention and Observences 'YAMA-NIYAMA' 17
The Ancient Method of Meditation 20
"భారతాంబ విలాపము" 22
వేదమున యోగోపదేశము 23
త్రివిధదుఃఖముల నివృత్తి 23

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह हैं अयोध्या के आठ चक्कर

— सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

अष्टचक्रा नवद्वारा, देवानां पूरयोध्या।
तस्मिन् हिरण्यये कोषे पुरुषो ज्योतिषावृतः ।।
अथर्व–१०.१२.३०

देवानाम् :– देवों–योगियों की नगरी अयोध्या होती है। उस पर काम, क्रोध, मद, लोभ, अहंकार, मद मत्सर आदि राक्षसशत्रु आक्रमण नहीं कर पाते हैं। वह अयोध्या है, अजेय है। फिर युद्ध करना बेकार है। यह समझ यह शत्रु निराश होकर असुरों की नगरी में पहुंच जाते हैं।

यह योगियों की जीवन नगरी आठ चक्रों से घिरी है। जिन को यह देव सरलता से पार कर लेते हैं।

अष्टचक्रा :— चक्र का अर्थ है- भ्रमर-भंवर- पानी का धूम धुमाव — संस्कृत शब्दार्थ कोष–मोनियर विलियम कोष।

यह आठ चक्र योगदर्शन में कहे अविद्या के भेद हैं।

१, अनित्य को नित्य मानना २. अपवित्र को पवित्र मानना ३. दुःख को सुख मानना
४. अनात्मा को आत्मा मानना ५. आत्मा और महत् को एक ही मानना (अस्मिता)
६. राग ७. द्वेष, ८. मौत का डर।

यह आठ चक्र धूमधुमाव छुडाने में सारा योग समाप्त हो जाता है। सारी आठ अङ्गों-वाली साधना; वैराग्य, पर-वैराग्य इसी के लिये हैं। धर्ममेघ समाधि योग कि अन्तिम सीढी पर पहुंचने पर ही यह आठों चक्र छिन्न भिन्न हो जाते हैं। कर्म भी दग्ध हो जाते हैं। कर्मों का चक्कर आवागमन भी समाप्त हो जाता है।

यह साधना जन्मजन्मान्तरों की है। एक जन्म की नहीं। हमने पहले कठोर तप के साथ सम्पूर्ण साधना कर ली है तो यह हमारा अन्तिम जन्म हो सकता है। नहीं तो और जन्म लेने पड जायेंगे। कुछ भी हो इस साधना से ही अविद्या के आठ चक्र कटेंगे। इन चक्रों से छुटकारा पाये बिना हम मोक्ष के अधिकारी नहीं बन सकते। 'अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा' मशकाय धूमः- मच्छरों को भगाने के लिये जैसा धूवां होता है वैसे ही अविद्या से अर्थात् अविद्या के छूटने मृत्युतक अविद्या के चक्करों–भ्रमरों–भंवरों को मनुष्य पार कर जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अविद्या से छूटना संसार के लोभियों भोगियों को कठिन लगा, दुष्कर जान पड़ा तो उन्होंने 'अष्टचक्रा' शब्द का अर्थ ही हठयोग के आठ चक्र मान लिये। यद्यपि यह भी धोखा देना ही था। क्योंकि हठयोग में तो केवल छः चक्र स्वीकार किये हैं। आठ चक्र नहीं।

योग कुण्डली उपनिषद् तथा हठयोग प्रदीपिका आदि हठयोग के प्रामाणिक ग्रन्थों में षट्चक्र ही माने हैं।

" मूलाधार स्वाधिष्ठानं मणिपूरं तृतीयकम्।
अनाहतं विशुद्धंच आज्ञाचक्रं षष्ठकम्।
आधारं गुदमित्युक्तं स्वाधिष्ठानं तुलैङ्किम् ॥१०॥
मणिपूरं नाभिदेशं हृदयस्थानमाहतम्।
विशुद्धिः कण्ठमूले आज्ञाचक्रंच मस्तकम् ॥११॥

कुण्डल्युपनिषद् अ० ३।१०,११

१. मूलाधार २. स्वाधिष्ठान् ३. मणिपूर ४. अनाहत
५. विशुद्ध ६. आज्ञाचक्र

यह छः हठयोग के चक्र हैं :-

मूलाधार गुदा में है। स्वाधिष्ठान तो लिङ्गमूल में है। मणिपूर नाभिदेश में है। आहत हृदय में है। विशुद्धि कण्ठमूल में हैं। आज्ञाचक्र मस्तक में हैं।

कुण्डली-उपनिषद् अ० ३।१०.११

हठयोगियों ने छः चक्र ही माने हैं। तब हठयोग को वेदप्रतिपादित बताने के लिये आठचक्रों को मानना सत्य का गला घोटना होगा। सत्य यही है कि अविद्या के आठ भेद ही इस अयोध्या नगरी देह के चक्र हैं। चक्र में ऊर्मिचक्र में से निकलना किसी निपुण तैराक को ही आता है, इसी प्रकार अविद्या के आठ चक्रों से निकल पाना निपुण योग साधक की ही काम है।

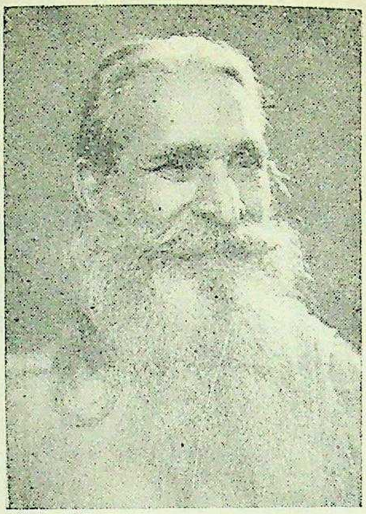
१. जीव देह में थोड़े काल के लिये आता है। जिन पदार्थों को अपने सामने नष्ट होते नहीं देखता, उन्हें नित्य ही मानने लगता है। पहाड़ों को खतम होते नहीं देखता उन्हें नित्य ही मानने लगता है, समुद्र सूखता नहीं उसे भी नित्य मानता है। ऐसे ही चाँद-तारों, पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश देवताओं को नित्य मान बैठता है। पर है यह सब अज्ञान, अविद्या हैं। पहाड़ अनित्य हैं, जिस का एक पत्थर भी टूटता है। वह समष्टि टूट जाती है, समुद्र का जल निकलता है सूखता है, संसार की नदियां उसमें गिरती हैं, वह बना रहता है। संसार सर्वथा खण्ड खण्ड हो जाता है समय आनेपर, अब भी उसका खण्ड खण्ड होता रहता है। संसार भी अनित्य, नदियां भी अनित्य। पृथ्वी भी टूटती है अनित्य है। जल सूखता है अनित्य है। अग्नि बुझती है अनित्य है। आकाश भी अनित्य है क्योंकि शब्द उत्पन्न हो होकर विलीन हो जाता है। यही देवता प्राणी को देते समाप्त हो जाते हैं, स्थूलभूत समाप्त हो जाते हैं। सूक्ष्म सदा रहते हैं। उन्हें अनित्य मानना अविद्या है। (शेष पृष्ठ 9 पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिव्यवाणी

यदि मैं परमात्मा हो जाऊं


सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

ओ३म् यद् अग्ने स्यामहं त्वं,
त्वं वाधा स्या अहम् ।
स्युष्टे सत्या इहाशिषः ॥
ऋग्वेद ८-४४-२३ ॥

हे परमात्मन् ! अग्निरूप ! यदि मैं तू हो जाऊं, हे बृहस्पति ! तू मैं होजा, इस जीवन में ही तेरे आशीर्वाद मंगल कामनायें सत्य हो जायें । यथार्थ हो जायें ।

मैं परमात्मा नहीं हूं पर यदि योग की, वेदान्त की ऊंची स्थिति में पहुंच जाऊं, पांचों भूत–पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश मेरे वश में हो जायें, भूतजय और प्रधान जय की सिद्धियां मुझे मिल जायें तो, जैसे परमात्मा पाँचों भूतों को वश में रखे हैं, और उन से सृष्टि निर्माण करता है, मूल प्रकृति भी उस के वश में है महत् अहंकार मन इन्द्रियो आदि की रचना करता है, ऐसे ही मैं भी योगदर्शन ३– पाद की सूत्र ४४, ४५ तक के सूत्रों की भूतजय, अणिमादि प्रादुर्भाव, कायसंपत्, इन्द्रियजय, मनोवेग विकरणभाव, प्रधानजय, सर्वज्ञता, सर्वभावाधिष्ठाता, विशोकसिद्धि प्राप्त करने वाला हो जाऊं ।

१. स्थूल-स्वरूप सूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वं संयमाद् भूतजयः ।३।४४ तेषु इदानीं भूतेषु पञ्चसु पञ्चरूपेषु संयमात्तस्य तस्य रूपस्य स्वरूपदर्शनं जयश्च प्रादुर्भवति । तत्र पञ्चभूत-स्वरूपाणि जित्वाभूत जयो भवति । तज्जयात् वत्सानुसारिण्य इव गावोऽस्य सङ्कल्पानु विधायिनो भूतप्रकृतयो भवन्ति ॥ व्यास भाष्य ॥४४॥

उन विद्यमान पांचों भूतों के पाँचों रूपों में– १. स्थूल २. स्वरूप ३. सूक्ष्म ४. अन्वय ५. अर्थवत्व में सयम करने से उस उस रूप का साक्षात्, और जीत लेना योगी में प्रगट हो जाता है । पांचों भूतों का स्वरूप जीतकर भूतों पर जय होता है । भूतों पर जय प्राप्त हो जानेपर जैसे गौएं बछडों के पीछे पीछे दौडती हैं भूत प्रकृति भी योगी के पीछे पीछे घूमती हैं, उस योगी के सङ्कल्पानुसार सङ्कल्प को पूर्ण करनेवाली बन जाती हैं ॥४४॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ततोऽणिमादि प्रादुर्भावः कायसम्पत् तद्धर्मानभिघातश्च ।।४५।।

१. योगी सूक्ष्म हो जाता है, हल्का हो जाता है। २. महान् बडा हो जाता है। ३. अङ्गुली से भी चान्द को छू लेता है। ४. योगी की इच्छा पूरी होती है– जैसे पानी में वैसे ही भूमि में डूब जाता है, तर जाता है। ५. पांचों भूत और उनकी तन्मात्रायें योगी के वश में रहती है, वह किसी के वश का नहीं होता। ६. स्थूल भूतों की उत्पत्ति, विनाश और उनसे रचना कर सकता है। ७. योगी के सङ्कल्पानुसार भूत और प्रकृति का अवस्थान हो जाता है। ८. काय सम्पत् सिद्धि प्राप्त कर लेता है– जिस से दर्शनीय, कान्ति परिपूर्ण, अतिशय बली, वज्राङ्ग बन जाता है – सूत्र. रुप लावण्य ।।

बल वज्रसंहननत्वान्हि काय सम्पत् ।।४६।। इन्द्रिय जय प्राप्त होता है ।।४७।।

ततो मनो जवित्वम् विकरणभावः प्रधानजयश्च ।।४।।

इन्द्रिय जय का भाव है :– काया की सर्वोत्तम गति मिल जाती है। शरीर की गति मन जैसी हो जाती है। शरीर की पहुंच से बाहर इन्द्रियां अपना काम करती है इसलिये इन्द्रियां विदेह कहलाती हैं। प्रकृति में सब विकार कर सकता है। प्रधान प्रकृति भी वश में आ जाती है। इनका नाम मधुमती है ।।४८।।

सत्त्वपुरुषान्यता–ख्याति मात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वंच ।।४८।।

जब सत्त्वगुण और पुरुष – आत्मा की भिन्नता का ज्ञान बराबर बना रहता है तो योगी सब भाव विद्यमान पदार्थों का अधिष्ठाता हो जाता है – मालिक हो जाता है। और सर्वज्ञ हो जाता है। ।।४८।।

तो मैं परमात्मा हो जाऊं, अर्थात् परमात्मा के काम करने लगूं, और तब प्रकृति विकृति मुझे आकृष्ट नहीं करेगी और मैं पूर्ण वैरागी हो जाऊंगा, तब मैं परमात्मा सा हो जाऊंगा। तो कह सकूंगा परमात्मा हो गया।

ब्रह्मवित् ब्रह्मेवभवति – ब्रह्म को जानने वाला ब्रह्म जैसा हो जाता है। या ब्रह्म ही हो जाता है। योगी ब्रह्म बनता है। परमात्मा या ब्रह्म बनता नहीं, वह सदा से ब्रह्म है, सदाब्रह्म रहेगा अब भी ब्रह्म है। योगी ब्रह्म का साक्षात् कर ब्रह्म बना है। पहले ब्रह्म नहीं था यह तो स्पष्ट है। आगे भी जब ब्रह्म दर्शन की सामर्थ्य बहुत लम्बे काल में समाप्त हो जायगी तो फिर अपने अल्पज्ञ आत्मस्वरूप में पहुंच जायगा।

दुःखमेव सर्वं विवेकिनः इति । सू. २-१५

व्यास भाष्य–तस्माद् – विवेकी पुरुष सारे संसार को ही दुःखमय देखता है। अनुभव करता है। संसारी जन जेल में पडे कैदियों की तरह उसी में सुख मान बैठते हैं। इतना सुख मान बैठते हैं कि उससे छूटना भी नहीं चाहते। जैसे कुत्ता हड्डी को चबाता है, इस आशा से कि इस में कुछ स्वाद आयेगा। हड्डी में कोई स्वाद नहीं। हड्डी के रगड से कुत्ते के मसूढों से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खून बह निकलता है, वह अपने ही खून को हड्डी का खून मान बैठता है। स्वाद लेता है। धोखे में पडा हड्डी को ही रक्त की पोटली समझ चबाता रहता है। यही संसार का धन्धा है।

भगवान् वेद ने कहा– 'अग्ने स्यामहं त्वम्–' हे परमात्मन् मैं तू हो जाऊं। संसार दुःखमय है मैं संसार का अंश क्यों बनूं। मैं हे मेरे भगवान् मैं तो तू ही बनना चाहता हूं।

'त्वं वा घा स्या अहम्।'

हे मेरे बृहस्पति तू मैं हो जा। तू मेरा ध्यान कर। तू जानता है, अल्पज्ञता में कितना दुःख है।

'स्युष्टे सत्या इहाशिषः' — इस जीवन में ही, तेरे आशीर्वाद तेरी आशायें तथ्य हो जायें। तू अपने पुत्रों का कल्याण करना चाहता है। धार्मिक सच्चे पिता की तरह तू भी चाहता है तेरे पुत्र तेरे जैसे तुझ पिता जैसे बन जायें।

संस्कृत में कविने कहा :–

'अहं त्वम् त्वमहम् इति आसीन् मतिरावयोः।
किं जातम् अधुना त्वम् त्वम् अहम् अहम्॥'
मैं तू, तू मैं इस प्रकार हम दोनों की बुद्धि थी।
अब क्या हो गया मैं मैं तुम तुम रह गये।
'प्रेमगली अति सांकरी, ता में दो न समाहीं।'
जब मैं था तू नहीं, तू है तो मैं नहीं॥
'तो मन शुदम्, मन तो शुदि, बाद अजां कस न गोयद
तो दीगरम् मन दीगरी' =

तू मैं हो गया। मैं तू हो गया। बाद में कोई न कहे मैं दूसरा हूं, तू दूसरा है। दूध शक्कर की तरह हम मिलजुल कर एक हो गये हैं। ❊ ❊

ध्यान योग शिविर

२० अप्रैल से ३० अप्रैल तक लातूर में
लातूर रोटरी क्लब की ओर से ध्यान योग शिविर

सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

के निर्देशन में यह शिविर सम्पन्न होगा। प्राचीन ऋषि प्रणीत योग सीखने का अवसर है। सम्मिलित हो – निमन्त्रण स्वीकार करें।

संयोजक – जुगलकिशोर गिल्डा
(लातूर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग वीणा

लक्ष्मी, लक्ष्मी, लक्ष्मी ! जहां देखो लक्ष्मी का अखण्ड साम्राज्य चल रहा । इस देवी ने राज्य चलाने में सब को हराया । अन्य देवी देवताओं को क्या स्वयं श्रीमन्नारायण को भी इस विषय में परास्त कर दिया । इस हिरण्मयी ने ऐसा अजेय दुर्ग बनाया जिससे कोई भी मनुष्य पार न हो सके और कोई उसे जीत न सके । बहुत यत्न किये दूसरे देवताओं ने, इस पद्मिनी के स्थान को हडपने के लिए परन्तु सब का तो बाहर तो मन्दिर बन सका लेकिन मानवता के मनो मस्तिष्क में तो केवल इस हेममालिनी का ही तांडव नृत्य होता रहा है । नृत्य करते करते जहां इस काञ्चन माला का पाद पद्म पड गया बस उस मनुष्य का तो हाल ही क्या पूछना । जितनी जोर से पाद पडता है उतना ही उसका मस्तिश्क चक्करा जाता है । उससें ही मदहोश होकर अपने आप को भूल जाता है । इस मदहोशी में क्या क्या पाप कर रहा है उसको कुछ भी पता नहीं । सारे धर्म कर्म से मुक्ति पा लेता है । इस मोहिनी का नशा न उतर जाये, उस स्थिति में ही सारा जीवन बीत जाये, इसके लिए हजारों प्रयत्न करता है । मानवता का खून चूसनेवाली जोख के समान हो जाता है । इसको निर्धन मनुष्य कीडे मकोडों की तरह दीख पडते हैं । चाहे कितना भी बडा पंडित हो, विद्वान् हो, सरस्वती भी जिनकी जिह्वापर नृत्य करती हो, ब्रह्मज्ञानी हो, वेदनिष्ठ ब्राह्मण हो, कोई हो लक्ष्मी के दास के सामने दास ही दिखते हैं । दुःख की बात यह है कि इन सरस्वती-कटाक्ष भक्तों को फिर इसी पद्मनिलया के भक्तों की शरण लेनी पडती है । क्योंकि आज विना लक्ष्मी के जीना अत्यन्त कठिन है । आज पानी पीने के लिए लक्ष्मी चाहिए, खाने के लिए लक्ष्मी चाहिए, चलने के लिए लक्ष्मी चाहिए, सांस लेने के लिए और छोडने के लिए लक्ष्मी चाहिए। इसलिए दूसरे देवताओं के भक्त को भी अन्त में आकर इसी श्री के चरणों में नतमस्तक होना पडता है ।

विचित्रता यह है– इस माया के माया जाल की । जिन लोगों पर इस सरोजिनी का कृपा कटाक्ष नहीं हुआ, उनका तो हाल बेहाल है । लाख प्रयत्न करते हैं उसकी दया का पात्र बनने के लिए । ऐसा कोई काम नहीं छोडते जिससे कि वे उस लक्ष्मी के पाने में वंचित हो । मानव समाज को भयंकर नरक कूप में डालने वाली, घर गृहस्थी को अशांत करने वाली कादम्बरी (शराब) के मन्दिर दिन प्रतिदिन बढ रहे हैं। वेश्यावृत्ति के आधार पर बनने वाले इन सिनिमाओं, क्लब आदि का तो प्रचार और मांग वटवृक्ष के हजारों शाखा प्रशाखाओं से निकलती हुई बड की जड के समान फैलती जा रही है । कोमल फूल के समान छोटे छोटे बालक जिनका हृदय और मस्तिष्क अपरिपक्व है उनके ऊपर क्या प्रभाव पडता होगा । एक तरफ विष का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पान कराते हुए दूसरी तरफ अमृत पान का फल चाहना मूर्खता है। इस विषाक्त वायु से आबाल गोपाल पीडित है। इन सब का कारण क्या है? लक्ष्मी। ऐसे समाज में विष को फैलाने वाले, नरक कूप में डालने वाले व्यापार को करनेवाले क्या वास्तव में नर रूप राक्षस नहीं।

अपने में छुपी हुई निकृष्ट इच्छाओं को प्रकट करने के लिए लक्ष्मी देवी को अपना रखा है। जो केवल पैसों का रूप है। उसी को लक्ष्मी का नामकरण कर दिया है। ऐसे ही पैशाच्य वृत्ति से पेट भरने वाले पंडितों ने इस लक्ष्मीकी विविध उपासना की पद्धति निकाली। उसके लिए शुक्रवार को नियुक्त कर दिया है। जिस दिन लोग दान करने से भी डरते हैं। साइकल, मोटरकार, लारी सबकी पूजा लक्ष्मी के नाम से करने लगे। सब से ज्यादा धूमधाम दीवाली और वर लक्ष्मी व्रत पर होती है क्योंकि उस दिन लक्ष्मी की पूजा होती है।

वाह रे भारतवासियों! तुम्हारा क्या हाल बन गया। जहां वेदादि पवित्र शास्त्रों का प्रादुर्भाव हुआ आज वहां पर ऐसी ऐसी विचित्र पूजा होने लगी। जो कहीं सत् शास्त्रों में नहीं पायी जाती। यह मूढ पंडित उस चित्रकार के मनोभाव को भी पढ न सके जो लक्ष्मी के चित्र में अंकित किया है। जो जल में कमलवत् रहती है, जो संसार की इस रीती को बता रही है कि एक रास्ते से धन का आना दूसरे हस्त से जाना यह उसका नियम है। और दूसरे दोनों हाथों में कमल के ही फूल धारण करके यही बता रही है कि इस संसार में कमाना गलत नहीं परन्तु ऐसा कमाओ जैसे पापरूपी संसार में कमलवत् होकर कमाओ वही तुमको यश और कीर्ति देगा। अपनी पवित्रता को बेचकर कमाना धर्म नहीं। न वह यश और कीर्ति को फैलायेगा।

शास्त्रों ने इस लक्ष्मी का कितना सुन्दर अर्थ व्यक्त किया है। (लक्ष, दर्शनाङ्क नयो:) इस धातु से 'लक्ष्मी' शब्द सिद्ध होता है। 'यो लक्षयति पश्यन्तङ्कते चिह्नयति चराचरं जग दथवा वे दैराप्तैर्योगिभिश्च यो लक्ष्यते स लक्ष्मीः सर्वप्रियेश्वरः' जो सब चराचर जगत को देखता, चिन्हित अर्थात् दृश्य बनाता, जैसे शरीर के नेत्र, नासिका और वृक्ष के पत्र, पुष्प, फल, मूल, पृथ्वी, जल के कृष्ण, रक्त, श्वेत रङ्ग, मृत्तिका, पाषाण, चन्द्र सूर्यादि बनाता तथा सबको देखता, सब शोभाओं की शोभा और जो वेदादि शास्त्र वा धार्मिक विद्वान् योगियों का लक्ष्य अर्थात् देखने योग्य है इससे उस परमेश्वर का नाम 'लक्ष्मी' है।

ऐसी लक्ष्मी के यदि सब भक्त होते तो वास्तव में आज संसार में दग् दग् करती हुई अशांति न फैलती। केवल धन ही क्या सारीं संपत्ति हमारे चरणों में आकर गिरती। आज केवल धन के पीछे हम सारे अन्य सुखों को खो रहे हैं। किसी में शांती नहीं, संतोष नहीं, निर्भयता नहीं, प्रसन्नता नहीं, आनन्द नहीं। वास्तविक लक्ष्मी (परमात्मा) के उपासना से सांसारिक और पारमार्थिक दोनों ही सुख हमको प्राप्त होगा। धन के पीछे पागल बनने से धन प्राप्त नहीं होगा। स्वामी रामतीर्थ ने बहुत ही अच्छे शब्दों में कहा है–

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भागती फिरती थी दुनिया जब तलब करते थे हम
जब बेरुखी हमने इक्तियार की तो बे इक्तियार आने को है।

जब हम माया की खोज में थे माया हम से दूर दूर भागती और जब हम माया से विरक्त हो गये उससे मू मोढ लिया और भगवान के प्राप्ति के मार्ग योग में लग गये तो वह लक्ष्मी हमारे पास आने के लिए बेबस हो गयी है।

योग ने भी कहा है– मन से, वाणी से, कर्म से यदि चोरी करने का भाव भी मन से निकल जाये तो सारे रत्न अपने आप हमारे सामने उपस्थित हो जायेंगे। यह ध्रुव सत्य है। इति हलम्। ❀ ❀

(पृष्ठ 3 का शेष)

२. अविद्या से मानव अपवित्र को पवित्र मान बैठता है। 'जल पवित्र, स्थल पवित्र और पवित्र कूआं।' जल सड जाता है, बदबू आने लगती है। पीने से हैजा हो जाता है, पीलिया हो जाता है। कितने ही रोग पैदा हो जाते हैं। पवित्र कैसे मानें। पेशाब भी जल है पवित्र कैसे। गंगा जल और वर्षा जल पवित्र होता है पर पृथ्वी और अग्नि के उस में मिल जाने पर गन्दा हो जाता है। अपवित्र हो जाता है। वीर्य, मांस, मज्जा, रुधिर, नसनाडी सब अपवित्र। थोडी देर पडी रहें तो सड जाती है। उन से बना शरीर भी अपवित्र। मल का बढिया पैकट बनाने पर वह पैंकट सुन्दर लगता है, पर अन्दर भरा मल अपवित्र ही रहता है। उसे पवित्र मानना अविद्या है।

३. दुःख को सुख मानना, दुःखी को सुखी मानना अविद्या है! दिनरात कमाता है। चैन नहीं। इनकम टैक्स का भय लगा रहता है। ईमानदारी से कमाई नहीं होती। ईमानदार भूखा मरता है। बेइमानी करता है। झूठ बोलता है। धोखा देता है। दिनरात दिमाग का परिश्रम करना, टैक्स की चोरी करना, उलटा पुलटा खाता रखना, आय–व्यय कुछ का कुछ रखना। चिन्ता लगी है पकडे गए तो क्या होगा। अफसरों को धोखा देता है। खुशामद करता है ,खुशामद से आमद है। यह सब करते दुःख होता है। क्या करें? सोचता है पैदा इसी लिये हुए हैं।

खर्च करता है, दुःख होता है। मेहनत बरबाद जाती दिखती है। दिमाग को ताला लगा अन्धाधुन्द खर्च करता है। शादी पर लाख दो लाख खर्च मामुली बात है जब देखा ब्लैक का रुपया खर्च हुआ है। शांति की सांस लेता है। बेइमानी का अच्छा उपयोग हो गया। वाह वाही लूट ली। बहन बेटियां, माँ, मौसियां, सम्बन्धी रिश्तेदार, अपने पराये सब खुश। जिसे मिल गया खुश, न मिला दुःखी। यद्यपि पाप का भोग लगाने पर पाप सब को लगा। पर पापका भागी बन कर भी मानने को कोई तय्यार नहीं। वाह वाही तो धन को चुराकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही लूटी, वही भागीदार। अन्य क्यों? धन की रक्षा करता है, चोर का तिजूरी भर कर रखता डर सदा लगा रहता है, घर का नोकर ही, न चुराले। किसी से मिलकर पता न दे। वानप्रस्थ कोषाध्यक्ष मां की ३० हजार की चोरी हो गयी। जान भी गयी। सब कर्तूत और उस के साथियों की थी। साजिश खुली। सजा मिली। पर बूढी मां तो कोष के पीछे उसी रात कतल कर दी गई थी। वह तो लौट कर आती नहीं।

पर ३० हजार रुपया तिजूरी में जब माँ ने रखा था, अपार खुशी थी। यह सब रुपया दुःख का मूल है। पर दुनिया उस में सुख मानती है कर्मों का भोग जो निबटाना है। भगवान् के चंगुल से बचना बहुत कठिन है। इसलिये अनुभवियोंने कहा वैराग्यमेवाभयम्। वैराग्य हो तो भय नहीं। साधना भी हो तो योग हो जाये। सब कुछ मिल जाये। कुछ भी चोरी न हो, व्यय न हो।

४. अनात्म पदार्थों को आत्मा मान बैठता है। शरीर आत्मा नहीं। आत्मा के निकलने पर यहीं रह जाता है। पर उसी को आत्मा मान बैठा है रोगी हुआ, रोग तीक्ष्ण हुआ, बोल उठा मैं मर जाऊंगा। तू बीमार शरीर से निकल जायेगा। मरेगा कहां? आत्मा अजर है, अमर है। वह मरेगा कैसे।

धन की चोरी हो गयी, बोला मैं मर गया। पिता को मृत्यु हो गयी रो उठा मैं मर गया। पत्नी की मृत्यु हो गयी। धायें मार कर रोने लगा, मैं मर गया मरगया! पुत्र मर गया तो रो उठा मैं मर गया! मैं मर गया!! यार मर गया तो रो उठा- मैं मर गया। मैं मर गया। भोले तू कैसे मर गया, मरा तो कभी रोता नहीं। रो रहा है, मरा नहीं। क्यों अविद्या में फंसा है।

५. आत्मा और देखने की शक्ति महत् या बुद्धि को एक ही मान बैठता है। इस अस्मिता के चक्कर में पड आत्मा को-आपे को भूल जाता है। प्रकृति को ही आत्मा मान बैठा है। प्रकृति महत् का ही विकार है। अपने आत्म रूप को न जान उसे ही सब कुछ मान बैठा है। महत् का भी ज्ञान नहीं महत् के विकारों की खोज में लग जाता है। समुद्र, दरिया, पहाड, चान्द, सूर्य, शुक्र शनि सब ही तारों की खोज में जीवन समाप्त कर देता है। अगले वैज्ञानिक आते हैं वे भी उसी अन्धी खोज में लग जाते। पर यह नहीं विचारते अरे भोले यह एक सौर जगत् की खोज है। ऐसे ऐसे अगणित सूर्य आकाश मण्डल में हैं किस किसकी खोज करेगा। खोज भी असम्भव है, और खोज से बनना भी कुछ नहीं। फिर मानव जीवन को क्यों बरबाद कर रहे हो। ८४ लाख योनियों में भटकने के पीछे तो मानव जीवन मिला, उसे भी बरबाद कर रहे हो। भोले इस अस्मिता चक्कर से बच सकते हो तो बचो। नहीं तो यह लख चौरासी में भटकायेगा।

६. यह संसार- यह सृष्टि भयंकर भंवर हो डुबा देगा, अन्त में रुला रुला कर मार देगा। अविद्या से अज्ञान से जिस जड चेतन से विषयों का सुख मिल गया उसी से राग हो गया, प्यार हो गया। उसका ही हो गया। और सब को भुला दिया। पहले पीता नहीं था, पीने लगा तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मां की दुधी को ही नहीं छोड़ता। खेलता नहीं। खिलोनों में रमा तो मां की दुधी भूल गयी। दूध भी भूल गया। बच्चों में– हम जोलियों में खेलने लगे, खिलौनों को भूल गया। रो पीट कर स्कूल गया तो साथियों को भूल गया। स्कूल छूटा, नौकरी नहीं सब भूल गया नौकरी का ही राग लगा। धन मिला, धन से राग धन में फंस गया। बीवी मिली, , बीवी में फंस गया। मां–बाप को भूल गया। बच्चों में फंसा बीबी को भूल गया। यह है राग के चक्कर की भूलभुलय्यां। बच सके तो बच प्राणी !

७. द्वेष का चक्कर। जमीन मिली थी। निशान देही भी हो चुकी थी। हल चलाया। दूसरे किसान ने भी हल चलाया। जरा हल को टेढा कर दिया। दूसरे की जमीन की एक हलाई अपनी जमीन में आ गयी। दूसरे ने देखा। यह क्या बेइमानी। बस चाबूक उठा। दे मारा। दूसरा भागा, लठ ले आया। दे मारा। सर में ही तो लगा। लुढक गया। खून, खून। फौजदारी फैसला जज का! फांसी!! जरा सा द्वेष था। दो का जीवन समाप्त। भोले द्वेष के भयावह चक्कर से बचो !

८. यह अन्तिम चक्कर मृत्यु का चक्कर है। सब जीव मृत्यु से भय खाते हैं। आत्मा मरता नहीं फिर भी डरता है।

रोगी ने कहा— मैं मर जाऊं, छूट जाऊंगा। मौत भी मुझे उठाती नहीं।

मौत आ पहुंची– चलो मेरे साथ मैं आ गयी हूं रोगी घबरा गया। ना बाबा ना ! मैं तो ऐसी कह रहा था। अभी तो मुझे मुन्ने को शादी करनी। मौत से सब डरते हैं।

राष्ट्रपति हो। प्रधान मन्त्री हो। मेम्बर विधान सभा हो, मिनिस्टर हो, गवर्नर हो। नेता हो, जनता हो, पत्रकार हो, वकील हो, बैरिस्टर हो, हकीम हो, वैद्य हो राजवैद्य हो, प्रिन्सिपल हो, हेड मास्टर हो, चान्सलर हो, विमान चालक हो, ड्राइवर हो, फांसीखाने वाला हो या फांसी देने वाला। मौत का डर सब को है। ऐसा भयंकर है यह मौत का आठवाँ चक्कर।

इसी में संसार बरबाद हो रहा है। ८ चक्करों से बचने का उपाय भी नौ हैं।

(क्रमशः)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

"श्रीमान् जी ! पत्रिका भेज रहा हुं। ऋषि ध्यान योगी थे। ध्यान की जानकारी अभ्यास और विशुद्ध ध्यान योग के प्रचार के लिये ग्राहक बनिये, बनाइये।

— सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जगद् गुरु आदि शंकराचार्य त्रैत वादी थे !

उनके अप्रकाशित हस्तलेख

लेखक – **सर्वश्री पूज्य स्वामी विद्या–अरण्य महाराज**

(कुम्भ मेला १९७४ अलहाबाद–वास काल में)

नैपाल के विभिन्न स्थानों पर विशेष कर काठमाण्डू– पारस निर्मित पञ्चमुख भगवान् पशुपति नाथ की उपत्यका में हिंस्रात्मक अतृप्तिमयी प्रवृत्ति लिये हुए क्रूर बौद्ध मार्गानुयायी सुप्रसिद्ध ब्राह्मण मनीषियों का वध कर रहे थे। तथा धर्म ग्रन्थों को नष्ट कर रहे थे। इस प्रकार के नाना प्रकार के उपद्रव हो रहे थे।

इस सब से वहां के जन समाज का उद्धार करने के लिये श्री आदि शंकराचार्य– जो उस समय भारत वर्ष के बिहार व उत्तर प्रदेश में बौद्ध धर्म का खण्डन कर पाखण्डियों का खण्डन कर रहे थे। वैदिक सनातन धर्म एवं विद्वान्– ब्राह्मणों के संरक्षण में दत्त चित्त थे।

नैपाल के लगभग ७५ विशिष्ठ विद्वान् ब्राह्मणों ने अनुष्ठान किया था कि उन्हें संरक्षण प्राप्त हो। उन्हें आदेश मिला कि उन का संरक्षण श्री शंकर ही करेंगे।

इस आदेश पर आचार्य श्री शंकर भगवान् को लेने के लिये कुछ प्रतिनिधियों का दल बद्रीनारायण ज्योतिर्मठ में पहुंचा।

इधर भगवान् शंकराचार्य का कार्यक्रम रामेश्वर पर गंगाजल चढाने हेतु निश्चित हो चुका था। उन्हें ध्यान में ऐसा इंगित मिला कि उन्हें नैपाल धर्म संरक्षण के लिये जाना है।

इस सम्बन्ध में वे अपने शिष्यों के साथ विचार विमर्श कर ही रहे थे कि नैपाल का प्रतिनिधि दल उन की शरण में आ पहुंचा और अपनी आर्त कथा कह सुनाई। उनकी कथा सुनकर भगवान शंकराचार्य नैपाल चल दिये।

काठमण्डू पहुंचकर उन्होंने बौद्धमत का खण्डन किया। यहां के बौद्धसिद्धों द्वारा उनके विरुद्धकृत्या का प्रयोग किया। जिस से मार्ग में ही जगद्गुरु की एक आंख जाती रही। जगद्गुरु की समाधिस्थ महात्मा से बातचीत हुई जिस से उन की वह आंख ठीक हो गयी।

गुह्केश्वरी के मन्दिर के प्रांगण में पहुंचे तो बौद्ध-सिद्धों ने उन पर पत्थर बरसाये। महाराज शंकराचार्य ने योगबल से उपद्रव शान्त कर दिया।

बौद्धों और जैनियों–नास्तिकमतों के खण्डन के लिये एकत्त्ववाद को कवच के रूप में अंगीकार किया। बौद्धों और जैनियों को पूर्णरूपेण परास्त किया।

यह हमारी भूल है कि उस कवच को ही खाने लगे– एकत्ववाद को ही अपना लिया। जगद्गुरु तो त्रैतवादी थे। हम जीवित तो रहे हैं, पर हमारा एकत्त्ववाद का शरीर जर्जरित हो चुका है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भगवान शंकराचार्य का वास्तविक स्वरूप तो निम्न हस्तलिखित पाण्डुलिपियों से विदित होता है जो काठमण्डू में विद्यमान है।

आचार्य शङ्कर की पाण्डुलिपियां= मैनुस्क्रिप्ट :—

१ राजवंश की परम्परा को अक्षुण्ण बनाये रखने की पद्धति।
२, अक्षुण्ण बन संरक्षण पद्धति।
३· धन आकर्षण पद्धति।
४. पांच प्रकार की पशुपति की पूजा पद्धति।
५. ऐश्वर्य सम्पन्न दण्ड संस्कार पद्धति।
६ मन्त्र बीज कोष।
७. गुहाकाली पञ्चटिका (१) स्तोत्र।
८· तारा पञ्चटिका स्तोत्र आदि।

इन में कालिदास, कुमारिल भट्ट आदि के प्रसंग किसी प्रकार प्रक्षिप्त हो गये हैं। इन के आधार पर काल निर्णय करना असंगत तथा अशुद्ध है।

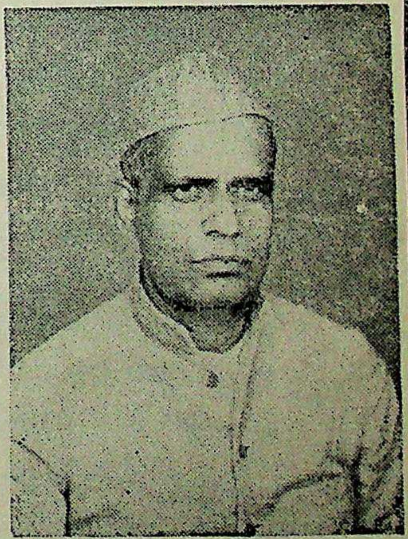
लिपिक –

श्री जितेन्द्रकुमार, एडवोकेट
६७ चक्र, अलहाबाद

चांदी सोना, जवाहरात के सुन्दर गहने लेते समय
हमारे आधुनिक शो-रूम में अवश्य पधारिए।
आपकी पसंद का जेवर तैयार मिलेगा
और
आर्डर देने पर तैयार भी हो सकेगा।

पी. सत्यनारायण जौहरी
सरदार पटेल रोड, मछली कमान,
हैदराबाद–५००००२ (आं.प्र.)

फोन : शो-रूम : ४५८२८ दुकान : ४१३५१
घर : ४१७५२



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग: कर्मसु कौशलम्

श्री कल्याण स्वरूप बी. ए.
मन्त्री पातञ्जल योग साधक समाज, ज्वालापुर

सम्पूर्ण सृष्टि के रचयिता परमेश्वर विशिष्ट जीवात्माओं को अपनी अपार–दया से मानव शरीर इसलिये प्रदान करते हैं कि वे शुभकर्मों द्वारा सांसारिक अभ्युदय एवं पारमार्थिक नि:श्रेयस को प्राप्त कर सके और अन्त में योगाभ्यास करते करते क्लेशों और कर्मों को दग्ध कर कैवल्यभाव को प्राप्त हो जाये।

कार्य करना जीवात्मा का स्वाभाविक गुण है, वह कर्म किये विना क्षणभर भी नहीं रह सकता यह बन्धन का जीवन है। जिस ज्ञान एवं साधना के माध्यम से मानव कर्मों से छुटकारा प्राप्त कर सके उसी का नाम योग है।

इस परिभाषा को ध्यान में रखकर ही इह लौकिक कार्यों की सिद्धि के लिये १३ प्रकार के योग और पार लौकिक कार्यों की सिद्धि के लिये चार प्रकार के योग माने जाने लगे थे।

१) किसी वस्तु को दूसरी वस्तु में परिवर्तित करना।
२) चिन्तन द्वारा दुर्लभवस्तु की प्राप्ति के उपाय जान लेना।
३) प्राप्त वस्तु का संरक्षण करना।
४) खोई हुई वस्तु को ढूंढ निकालना।
५) शब्दों की अर्थ बोध शक्ति को जानना।
६) शब्दों का यथा योग्य विन्यास करना।
७) देह को स्वस्थ करने का उपाय जान लेना।
८) वस्तुओं के प्रकृत तत्त्वों को छिपाना।
९) युक्तिपूर्वक वाक्यों का प्रयोग करना।
१०) किसी वस्तु का दूसरी वस्तु के साथ मिलान करना।
११) एक तत्त्व के साथ दूसरे तत्त्व का मिलान करना।
१२) अस्त्र धारण करने के कौशल जानना।
१३) कार्य के कारणों को एक साथ जान लेना।

इन योगों के आदि उपदेष्टा थे उशना, बृहस्पति, इन्द्र, पुनर्वसु और अग्निवेश आदि थे। इनके अवलम्बन से राजनीति, धनुर्वेद, आयुर्वेद, गान्धर्ववेद, शिल्पकृषि, वाणिज्य और कला कौशलों के शास्त्रों की रचना हुई थी। ध्यान योग की नहीं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ध्यान योग की चार सीढियां है :-

१ चित्त को एकाग्र करना।
२) चित्त वृत्तियों का निरोध करना।
३) अभिलषित वस्तु विषयक चिन्तन प्रवाह को उद्दीप्त करना।
४) आत्मा का परमात्मा के साथ संयोग करना।

इन योगों के आदि उपदेष्टा थे– हिरण्यगर्भ, महेश्वर, शिवानी, कपिल, पंचशिखाचार्य, जनक, वसिष्ठ, दत्तात्रेय, जैगीषव्य, याज्ञवाल्क्य और पतञ्जलि। पारमार्थिक योग साधना के लिए तीन क्रमिक पथ आविष्कृत हुए हैं।

मन्त्रयोग :- प्रणव मन्त्र के नियमित और दीर्घ कालीन जप से मन लीन हो जाता है। भृगुकश्यपादि ऋषि इस मन्त्र योग के उपदेष्टा हैं। महर्षि दयानन्द सरस्वती अपने आत्मचरित्र में लिखते हैं बहुत दिनों तक हर रोज दो बार छः छः हजार गायत्री (प्रवण) मन्त्र जप करके तब खाना खाते थे। (गयांस्त्रायते इति गायत्री ओ३म् गायत्री है क्यों ओ३म् परेश प्राणों की रक्षा करते हैं - भाष्य भूमिका)

लययोग :- महर्षि वेदव्यासादि कई ऋषि लययोग के उपदेष्टा हैं। इनकी धारणा के अनुसार मानव शरीर में तीन मुख्य शक्तियां हैं– ऊर्ध्वशक्ति, मध्यशक्ति और अध:शक्ति। ऊर्ध्वशक्ति के निपातन से और अध: शक्ति के संकोचन से मध्य शक्ति का उद्बोधन होता है। इस प्रक्रिया से सात्विक आनन्द का प्रवाह उपलब्ध होता है।

राजयोग :- इस योग की व्याख्या महर्षि पतञ्जलि द्वारा विरचित 'योगदर्शन' में भलि भांति की गई है। योगदर्शन के चार पाद हैं जिनमें पारमार्थिक योग का वर्णन है। चित्त को एकाग्र व निरोध करने के उपाय समाधिपाद व साधनपाद में, अभिलषित वस्तु विषयक चिन्तन प्रवाह को उद्दीप्त करने के उपाय विभूतिपाद में और आत्मा को ज्ञान और परमात्मा के साथ संयोग करने के उपाय कैवल्यपाद में वर्णित है।

भवसागर की अतिकठिन यात्रा को सुगम करने के लिए परम कारुणिक परमेश्वर ने एक अद्भुत एवं शक्तिशाली साधन मानव को प्रदान किया है। इसे साधारण बोल चाल में मन कहते हैं। यही मन मानव के बन्ध एवं मोक्ष का एकमात्र साधन है। इसे वेद ने 'ज्योतिषां ज्योति' कहा है। इसके बिना मानव की दसों इन्द्रियां बेकार हैं। इह लौकिक या पारलौकिक किसी भी ऐश्वर्य की प्राप्ति के लिए इस शक्तिशाली उपकरण को एक विशिष्ट दिशा में साधना या प्रशिक्षण देना आवश्यक होता है। इसी का नाम साधना या योगाभ्यास है। इसी से कर्मों में कुशलता योगस्थ समाहित रहना है। योगाभ्यास का अर्थ है योग अर्थात् चित्त को एकाग्र कर अन्त में चित्त को समाप्त करना साधना है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कौशलम् या कुशलता शब्द अपने अन्दर एक विशेष अर्थ को लिए हुए है। कुशा एक प्रकार का घास होता है जिसके किनारे बडे तीखे होते हैं। यदि साधारण घास की तरह हम उसे उखाडने का यत्न करें तो हाथ कट जायेंगे, खून निकल आएगा। अतः विधि व सावधानी से उसे उखाडना पडता है, जिससे घास भी उखड जावे और अपने हाथों को भी हानि न पहुंचे। अतः कुशलता का अर्थ है वह विधि या साधना जिससे कार्य भी सिद्ध हो जाये और कार्य सिद्धि में जो हानि अपेक्षित है वह न हो। ऐसा प्रतीत होता है कि इसी आधार पर महर्षि वेद व्यास ने श्रीमद् भगवद् गीता के दूसरे अध्याय में 'योगः कर्मसु कौशलम्' का उद्घोष किया और आगे कहा —

कर्मजं बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीषिणः।
जन्मबन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम् ।।२.५१ ।। गीता

कर्म में कुशलता यही है कि कर्म भी करें और योगस्थ समाहित भी रहें।

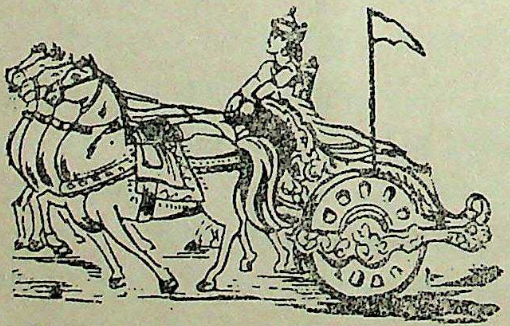
'योगस्थः कुरुकर्माणि सङ्गं त्यक्त्वाधनञ्जया ।। गीता ।।

योगी रहते हुये कर्म करो, कर्मों में मत फंसो।

महर्षि पतञ्जलि ने कहा –

वृत्तिसारुप्यमितरत्र – १।४

व्यवहार काल में वृत्तियाँ समाहित शान्त रहें।



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Abstentions & Observences 'YAMA-NIYAMA'

Yoga is one of the six systems of Indian Philosophy, and Patanjali's is one of the earliest treatises among them. Except yoga all other philosophies are theoretical yoga is only the practical system. In other Scriptures also yoga is dealt with here and there. But Maharishi Patanjali deliberately construed Sutras which contain the essence of yoga.

The whole prestige goes to Maharishi patanjali who showed the practical path to the souls who are bound in the circle of life and death. He is the man who helped the aspirants of Mukti showed how to attain it.

The system of patanjali is Ashtanga yoga the eight fold or eight limbed yoga.

The eight or gans of yoga are: yama (moral virtues) ii) Niyama (spiritual practices) iii) Aasan (sitting posture), (iv) pranayam (cessation of breath) (v) Pratyahara (with drawal of the senses from their objects). (iv) Dharana (mental concentration), (vii) Dhyana (Meditation), and (viii)Samadhi (rapturous realisation).

The impurities of mind and body are obliterated through the practice of the Eight limbs of yoga. From the practice of these follows the Extirpation, destruction of impurity in the shape of the misconceptions of. this 'Extirpation', There is emergence of right knowledge as these means go on being practised. The Impurity goes on becoming attenuated in proportion to the power of that extirpation. The luminosity of knowledge also goes on increasing. This increase grows higher and higher until the appearance of Discriminative Discernment; that is, till the right Discernment of the exact nature of the attributes (as constituting Primordial Matter) and the spirit, the knowledge of self.

1. MORAL VIRTUES: YAMAS :

The five moral virtues which one should cultivate in order to prepare the mind to ascend to higher peaks of spiritual perfection are (i) Ahimsa (non-violence), (Ii) Satya (truthfulness), (iii) Asteya (abstension from theft), (iv) Brahmacharrya (sexual continence) and (v) Aparigraha (abstension from covetousness to be thrifty).

(i) Ahimsa : Non - violence or positive universal benevolence :

Benevolence consists in freedom from illwill against all beings, at all times and in all ways. The other restraints (yamas) and observances (niyamas) have their root in benevolence. All the other restraints are adopted only for the purpose of securing the purity of benevolence. This is the indispensable vow to attain Yogic union with God, the Real. Hence Patanjali says :

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"Ahimsapratistayam Tatsannidhau Vairatyaagah" Yog 2.35

When the vow of Ahimsa (nonviolence) or Universal Benevolence is kept intact, by a yogi then before him every form of enmity is given up. This means that positive non-violence or Ahimsa or universal benevolence, when practised, bestows the power of conquering all forms of violence and enmity in others as in bandits armed robbers, tigers, lions and similar ferocious wild beasts or creatures.

A yogi must not think of injuring anyone, by thought, word, or deed. His mercy shall not be for men alone, but shall go beyond and embrace the whole world.

(ii) Satya : Truthfulness

Truthfulness consists in thought and speech being in strict accord with the reality of things. What one thinks and speaks is in strict accordance with what he has actually perceived or inferred or heard. Speech is used for conveying one's own knowledge to others. If then, this speech is not deceptive or mistaken or unintelligible, then it is truthful ; but it is so only when it is used for benefiting all living beings and not so if it is used for injuring them. In fact, even truthful speech, if it is leads to the injury of living beings, would not be really truthful; it would be positively sinful. Such 'truthful' speech would be only seemingly right and with its greater semblance of right. The speaker would draw upon himself the worst of sufferings (as resulting from that sin). Hence whenever one speaks, one should duly ponder over it and utter only such truth as may be conducive to the welfare of all living beings.

The fruit of satya or truthfulness is enunciated in these words.

"Satya Pratistaayam Kriyaphalaashrayatvam"—Truthfulness (in thought, word and deed) being established, one attains the power to do what he says or utters. His bliss never fails, his kindness or anger never fails.

iii) Abstinence from Misappropriation Asteya i. e. theft:

'Misappropriation' consists in obtaining things from others in a manner not sanctioned by the scriptures and by the law. Abstaining from 'Misappropriation' means not to have those things which are not our own. To snatch a thing, which is not one's own is theft. To grab or take a thing without its master's consent is theft. To capture things illegally is theft.

By abstention from theft, all the wealth comes to a Yogi. After renouncing all wealth and money, they find themselves surrounded by money and wealth, but do not indulge in it. Dispassion is never to be spoiled; otherwise there will be no discrimination between a yogi and a wealthy worldly person.

iv) Celibacy : Brahmacharya :

Celibacy means control of the impule of sex. *Brahmacharrya Pratistayaam Viryalabah* - Through the practice of Brahmacharya (Continence. chastity, purity) comes vigorous strength in a practitioner of yoga.

Sex is like a mighty flood, which, if left undamned, will flood and destroy crops and cattle, destroy homes and

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

uproot trees. But, if the same energy could be dammed and canalised, if fertilises various fields of human activity, making flowers to blossom and fruits to appear in the garden of human psyche. Sex uncontrolled and abused is imbecility, languor, and death, while sex canalised and sublimated is vigour vitality and creativity, It is life blossoming forth into life Eternal.

Normally Sex is an un-conquerable urge in man and woman. Human beings act according to the sex impulse and urge without being able to curb it, sublimate it or destroy it.

The ideal of Brahmacharrya emerges in a person, man or woman, as he voluntarily renounces the pleasures and pains of sex and the orgy of all forms of sexual aberration and sexual madness, such a person alone concentrates his whole mind and heart on the knowledge of God, spirit and nature, After the success in Yoga he utilises his energy and powers in serving the suffering and ailing humanity.

Brahmacharya means not only abstention from marriage and physical pollution, but it also entails mortification of senses and mind in such a way as to preserve all the powers of the soul for the vision of God. Without the preservation and sublimation of sexual energy. There is no chance to glimpse into the Real, the Eternal, the Divine within us and outside of our selves.

In the Yajurveda and Yoga Shastar it is emphatically stated that without celibacy to gain the self realisation power, is impossible.

M. K. Gandhi wrote: "If even after twenty years of sensual enjoyment I have been able to reach this state, how much better should I have been if I had kept myself pure during those twenty years as well? It is my full conviction that if only I had lived a life of unbroken Brahmacharya all through my life my energy and enthusiasm would have been a thousand fold greater. If an imperfect Brahmachari like myself can reap such benefits, how much more wonderful shall be the gain in power-physical, mental as well as moral—that unbroken Brahamcharya can bring to us !"

v) Freedom from Avarice : Aparigraha,

Freedom from Avariece consists in not seeking to acquire more things that are unavoidable to exist. One must realise the fact that such acquisition is beset with evils, involved in the acquisition, protection and destruction of the things. Attachment to them brings ill-will (against rivals). Non-covetousness is to renounce the objects of pleasure consciously. Their collection. preservation and destruction involve injury.

When mind and heart of man are purified through the practice of moral virtues and monastic vows, the intelligence becomes subtle and gains powers to see into one's part beyond the cradle into the future and beyond the grave.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

The Ancient Method of Meditation 2

vi) Dharana : Purification of Vignanamaya Kosha :

Next to Pranamaya Kosha is Vignanamaya Kosha. This Vignanamaya Kosha is spread up all over the Body from head to the Toe, that is why when we touch any thing, the Body feels their existence. Dhyana yoga actually begins from the State of Dharana. The above 3 stages are the base for the Yoga. With the perfection of Asana, Pranayam and Pratyahar, Dharana, Which is the begining state of Meditation (Dhyan) becomes steady and perfect. Dharana starts with repeatation of Mantra (Om). When Mantra is chanted mentally and cotinuously it is called Japa, and even if the Mantra is repeated Mentally with understanding of its meaning, then also it is called Japa. (Please note, in Meditation, Mantra should be repeated Mentally only). In this state of Dharana, except japa there Sould not be any other worldly thoughts. After such continuous long practice of Japa the mantra, takes the form of the knowledge of the supreme. In this stage of Dharna, concentration on a particular centre in the Body is important, to hold up the state of peace for concentration. It arrest thoughts. Rishies of yore have prescribed certain centres in the Body for concentration. Some I will narrate here and of them all the lotus of the Heart is best suited.

1. Brahamma Randra 2. Agna Chakra 3. Lotus of Heart, etc, that is why in the begining stages of Meditation, the Lotus of the Heart is best suited for all. When such japa is done with concentration of Mind on the heart, with such continuous and steady Practice, the Japa will automatically shift from the mind to the Heart and you will clearly **feel that Japa Is done in the Heart and mind is** emptied with thoughts. So please go on Repeating Om-Om, And Now then repeat mentaly (in between) Om Brahmma-Om Brahmma-Om anandam - ombrahmma - Om Satyam - repeat in this way Mentally during the Hours of Meditation). with this slow and continuous practice and repeatation the thought of the God will be built up in the Mind. When we say water, the thought of the Water comes in the Mind. Similarly when we say Om, the thought of God the parmatma, the Para Brahamma should come. When this state is achieved then it can be said that Dharna has become perfect. This practice of Dharna purifies the Vignanamaya Kosha.

V) Dhyan :- Purification of Anandamaya Kosha :

In this manner when Japa takes the form of knowledge (Jnana), and Mantra is left, off and if this flow of thought on knowledge (Jnanam) of God is continued

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

for at least for 15 minutes. This perfected state of Dharana is called Dhyana. If one has got a stamina of sitting on one Asana for 1 to 2 hours one attains a perfect state of Dhyan (Meditation). In this state of Meditation there will be only continuous Flow of thought (Jnana) of the Supreme lord and one starts feeling Ananda (Bliss) also. A Moon like light in the mind may also be felt during the hours of Meditation.

But during the hours of Meditation to make the figure of om (ॐ) in the Mind or trying to creat light is not good and one can not gain the state of Dharna. The keen longing and Bhakti towards God will automatically lead one to the make him perfect in these stages one by one. The continuous flow of thought of Supreme should be like the continuous flow of the thick Oil when poured out of the Tin.

VI. SAMADHI: If this state of Sadhana (Dhyan) is continuous for 3 hours with unbreakable continuous flow of Jnana of Supreme, is called Samadhi. And if the Samadhi is continued for longer period of 12 hours to 36 hours and continues for days together and where there is Akhand Vairaga and keen longing for liberation like Shankeracharya and Dayananda Saraswathi had and if there is a grace of God one can be face to face with the Supreme truth,after known which nothing remains to be known. In the Course of Meditation One will have certain achievements (Siddhies). These Siddhies are mile stones to know that one is progressing in the Meditation. It is not necessary that one who acquires Siddhis, should come face to face with Supreme in Samadhi or have sakshatkara.

Life is precious. It is not meant to be wasted for eat, Drink and be merry. To gain human truth, it is said in Shastras that Soul has to pass through 84 lakhs of sub-human species. Human life is not so easily possible. You know how the Animals suffer for food and shelter. Realise this and make up your mind, step up into spiritual life. start Bhakti and Meditation It will automatically lift you higher. So do not waste this human body. We do not say to give up every thing in the world. Eat and drink to live. Marry, Have children, and live with them. But built up non-attachment attitude, build up Bhakti towards God. Awaken viveka in you and do Meditation with keen longing for libcration and faith. Let us not become beasts in enjoyment of the Body. God has blessed us with wisdom and intelect and this intellect and wisdom is meant to know the Truth the goal of life and after knowing which nothing remains to be known. Animals have got every thing except inttelect and wisdom. Tukaram was married, and lead a life of Divinity. There were many Rishies who were married, and Realised.

So live a desciplined life of saint and Yogi even in the married life, and Meditate, Meditate, and Meditate.

(Translated from Hindi to English)
by Sri S. KISHAN RAO

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"భారతాంబ విలాపము"

సుపుత్రుడు పుట్టలేదని – విలపించుచుయున్నాను
జనసంఖ్య పెరుగుతుందని – అంటున్నారందరూ !
నాకంటి నీరు తుడువని – ఈకోట్ల సుతులేలా ?
ఈ తల్లి మనస్సెరుగని – ఆతనయులు ఏలీభువిలో ?
హింసలెన్నో ఓర్చితినే – పరులదాస్యబంధమున
విలపించుచు యున్నాను – దుష్టసంతతితోనేడు
ఈ పాప భారముమోయ – నే ఇష్టపడలేను
ధర్మమార్గమును వీడి – దుష్టమార్గమున వెడల
ఎటకేగిరో రామకృష్ణులు – ఏటకేగిరో ధర్మపుత్రులు
రారయ్యా ! మీరైనా – నామొరాలకించగను
మీ సోదరులందరను – నడపండి ధర్మపథాన
త్యజించారు వేదవిద్యల – గ్రహించారు మ్లేచ్ఛవిద్యల
దేశభక్తియే లేదు – దైవభక్తి యెట్లుండు ?
ఆత్మజ్ఞానమేలేదు – బ్రహ్మజ్ఞానమెట్లుండు ?
నిర్వీర్యులైనారు – భోగమ్ములు పరమావధిగా
నిస్తేజులైనారు – నిరంతర రోగమ్ములతో
ఆతేజో హీనముఖమ్ముల – నేగాంచగ లేనికపై
ఈ బలహీనులతో – మనుగడ సాగించలేను
అధైర్యుల అధములను – ఇక లాలించగలేను
ఈ మాతృద్రోహులను – ఈధర్మదూరులను
పాలించగలేనిలలో – పోషించగలేనిపుడు
అజ్ఞానుల అన్యాయపరుల – నేజూడగనేనిలలో
మీరు నాసుతులని తెలుపుట – సిగ్గుగయున్నది నాకు
కారు మీరు నా సుతులు – కాగలరు శత్రువులు
భుజిస్తారు నా ఇంట – పండింతురు పరుల పంట
ఉంటారు నా గృహాన – వింటారు ఒరుల మాట
నమ్మక ద్రోహులు మీరు – ఆత్మవంచకులు మీరు
మాతృహంతకులు మీరు – కారు నాదు ఆత్మజులు

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

వేదమున యోగోపదేశము

ఓమ్ యుఞ్జానః ప్రథమం మనః
తత్వాయ సవితా ధియః ।
అగ్నేర్జ్యోతిః నిచాయ్య
పృధివ్యా అధ్యాభరత్॥ (యజు. 11. అ.
1 మంత్రము.)

తా॥ లౌకిక, అలౌకిక ఐశ్వర్యముల నభిలషించు ప్రతిమానవుడు పరమేశ్వర భోగ్య పదార్థ విజ్ఞానములకై ప్రథమముగా ప్రాత: కాలమున బ్రాహ్మీ ముహూర్తమున మేల్కాని మన నాత్మకమగు అంత: కరణ వృత్తులను యోగాభ్యాసమున సంలగ్నమొనర్చి పృధివ్యాదు లందు మరియు పార్థివ శరీరమున గల విద్యుత్తును, ఈశ్వరజ్యోతిని నిశ్చయముగా సమాధి అవస్థయందు ధారణ గావించు వాడైనయోగి, భూగర్భాది లౌకిక విద్యలనే కాక మోక్షవిద్యను కూడ యెరుంగు వాడగుచున్నాడు.

భావార్థము : యోగమును అభ్యసించగోరు వాడు యమనియమాదులను యోగాంగముల క్రియా కౌశలముతో అంఃకరణము పవిత్రమొనరించి, తత్త్వ జ్ఞానము నెరింగి, బుద్ధినైశిత్యముచే వానివాని గుణ కర్మ స్వభావముల గ్రహించి, ప్రకాశ వంతమైన సూర్యాది పదార్థముల ప్రకాశము గావించు పరమేశ్వరునెరింగి, వానిని చక్కగా ఆత్మయందు నిశ్చయ జ్ఞానముతో ధరించి సకల స్వపర ప్రయోజనముల సాధించి అత్యంత లౌకిక పారమార్థిక సౌఖ్యములను భవించవలెను.

త్రివిధదుఃఖముల నివృత్తి

(యోగీశ్వరాజు జైగీషవ్యుడు)

తంత్రధరుడైన ఆవట్యయోగి పుంగవుడు "జైగషవ్య మహాత్మా! తమరు గంభీరమైన సంప్రజ్ఞాత సమాధిసిద్ధి నందితిరి. మీ దీర్ఘ సమాధులందు సత్వగుణమెపుడూ క్షీణించక అక్షుణ్ణ ప్రజ్ఞయు గల్గి యుందురు. మీరు దేవ మనుష్యయోనులందే గాక, నరకప్రాయమైన చతుష్పాద యోనులందును జన్మల వడసితిరి. దశ మహా సృష్టులందు ఉత్పన్నులై భిన్న యోనులలో పొందిన జన్మలను సమాధియందు సాక్షత్కరించుకొనియున్నారు. మహాత్మా! ఏ విధమైన సుఖ దుఃఖముల మీరనుభవించితిరో వినగోరెద కృపతో నెలవిందు." అని ప్రశ్నించెను.

అంత జైగషవ్య మహర్షి సమాధిస్థితుడై దశమహా సర్గల సృష్టి, మహాసృష్టులను ఆయా జన్మల యొక్క భోగఫలాదుల యనుభవము దివ్య దృష్టితో గాంచెను. అంతట వివేకజ్ఞానము ప్రాప్తించగా నాతని వైరాగ్య భావము వృద్ధియగుచుండెను.

గంభీరముద్రలో గూర్చొన్న జైగీషవ్య మహర్షి ...." మహాత్మా ఆవట్యా! దశమహా సర్గల సాక్షాత్కారము గావించితిని బుద్ధి సత్వము ఏకధారగా యుండ దేవమనుష్య పశు యోనులందు నరకరూప దుఃఖ భోగముల సాక్షాత్కారము గావించుచు ఏమాత్ర

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

మైనా అనుభవము నందితినో దానిసారము దుఃఖమని యేయెరింగితి"ననియెను.

మహాత్ముడైన ఆవట్యుడు—"ఆయుష్మంతుడా ప్రధాన జయమునందిన యోగి అష్టప్రకృతులతో ఏది సిద్ధించదలచిన దానిని ప్రాప్తించు కొనగలడు, సంతోష సుఖముకన్న గొప్పసుఖమేదియు లేదుగదా, ఇవి యన్నియు మీరు దుఃఖముగానే తలంచితిరా?" అని వాక్రుచ్చెను.

దీర్ఘాయుష్మంతుడైన జైగీషవ్యమహర్షి—"సంతోషసుఖము, విషయ సుఖము కన్న ఉత్తమము, ప్రధాన వశిత్వము కైవల్య సుఖముతో పోల్చిన దుఃఖమే యనవలసి వచ్చును. బుద్ధి సత్వము త్రిగుణాత్మకము. త్రిగుణములు హేయమైనవి, తృష్ణదుఃఖమయము. ప్రధాన జయాముకూడా తృష్ణాజగత్తు యొక్క ముఖ్యవిషయమైయున్నది."

"సంసారతత్వమునెరుంగ గోరు జ్ఞానుల వివేకవంతుల, వివేచనాపరుల దృష్టితో నీ జగత్తు సర్వము దుఃఖమయము భోగములనను భవించుచు ఇంద్రియ తృప్తి నందకుండుట దుఃఖము, ఇంద్రియలోలుపత నిరంతరముండుటయు దుఃఖము. నిరంతర భోగములలో ఇంద్రియములు తమ కామనల నుండి విముఖము ఎప్పటికిని కాకున్నవి. భోగముల యనుభవించుట లోనే నైపుణ్యము వర్ధిల్లును విషయ భోగములెంత అనుభవించినను సుఖము లభించదు. స్వల్పవిషయమును వీడి అన్యమైన గొప్ప విషయమున సుఖము [illegible] [illegible] వృశ్చికమును గాంచి [illegible]తిల్లి సర్పదష్టులైన చందమున నుండును."

"మనోవాక్కర్మలచే సుఖసాధన సామగ్రి కూర్చుకొని ఎవరికో సుఖమొసంగుచు అన్యుల సుఖమునుండి దూరముగావించును. ధర్మాధర్మముల సంచితము గావించి లోభమోహములచే దుఃఖితుడగు. ఆయా దుఃఖ సంస్కారములు వర్ధిల్లుచుండ, సుఖ సంస్కారములు సుఖ సంస్కారాశయములను, దుఃఖ సంస్కారములు దుఃఖ సంస్కారాశయములను ఏర్పరచుకొనుచున్నవి ఇట్లు ధనవంతులు నిర్ధనులు సర్వులు సుఖదుఃఖ సంస్కారముల పెంచుకొనుచుందురు."

"సత్త్వ రజస్తమములను త్రిగుణములు పరస్పర విరోధ భావనలచే యుత్పన్నమై దుఃఖముల గల్గించును. ఈదుఃఖ స్రోతస్సు అనాదిగా ప్రవహించుచున్నది. ప్రాణి మాత్రమీ తాపములచే యనుతప్తం బగుచున్నది. దీనినుండి రక్షించబడు యుపాయము గోచరించకున్నది కావున దానినే సుఖముగా తలంచి జీవితాంతము అనుభవించిన సంస్కారములచే లిప్తులై అన్నృజుమార్గగాములేయగు చున్నారు."

"నిజమైన యోగ సాధనగావించి మనోవ్యాపారము సమాప్తి గావించిననే ఆయాత్మమనోజయము నంది హృదయ కమలమున ఆత్మభావము పహించుచున్నది అంత శరీరాధ్యాసము తొలంగగా త్రివిధ దుఃఖముల అత్యంత నివృత్తియగుచున్నది."—యని తన ఉపదేశమును ముగించెను.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

111492

With Best Compliments from

WEIGH MEN INDUSTRIES

Lakdi ka Pul
KHAIRATABAD.

Dealers in
Weighing Mechines.

Tele : ORIDKING

Phones : Shop - 46155
Mill - 46035

With BEst Compliments from

मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे ।

Sree Venkateshwara Dall Mill

DALL MERCHANTS & COMMISSION AGENTS

Mill : 18-5-336, Aliyabad,
HYDERABAD-500 006

Off. : 15-9-13. Muktiar Gunj,
HYDERABAD-500 012 (A P)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

प्रकाशित —

लेखक :— **सर्वश्री स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

1: **योगसार** 20.00

क्रियात्मक योग-पद्धति। विवरण में बताये जगद्गुरु शंकराचार्यानुसारी ध्यान योग के आसनों तथा पांचों कोषों, प्राणायाम, धारणा, ध्यान-समाधि को समझाने वाले चित्र

संपादक : डा. वेदव्रत

2: **योगी का आत्मचरित्र** 50-00

योगेश्वर दयानन्द की अपनी लेखनी से लिखी योगदर्शन की परमगुह्य अनुभूत साधना पद्धति। (प्रेस में)

3: **पातञ्जल योग साधना** 5.00

संपादक : श्री योगेन्द्र पुरुषार्थी डबल एम॰ए.

4. **Real Path of Yoga** **5-00**

(पातञ्जल योग साधना का अंग्रेजी अनुवाद)

अनुवादक – डा. नरेशकुमार

(Asst. Director of Yoga) Govt. of India

11492

प्रकाश्यमान—

1: **योग दर्शन** (२२०० वर्ष पुराने व्यास भाष्य सहित) 25-00

शंकराचार्य भाष्य विवरणानुसारी भाष्य पाठ और उसके अनुसार अनुवाद।

लेखक :— **स्वामी सच्चिदानन्द योगी**

2. **शांकर भाष्यविवरण** (पृष्ठ–१०००) 100-00

3: **वेद योग सागर** 20-00

लेखक :— **ऋषि दयानन्द**

(वेद में योग के रहस्य, अद्‌भुत सिद्धियों का वर्णन)

4: **ब्रह्मसूत्र भाष्य के शांकर भाष्य का हिन्दी अनुवाद** 100-00

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मनसा प्रिन्टर्स, हैदराबाद-29 फोन : 35640

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Compiled
1999-2000

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar